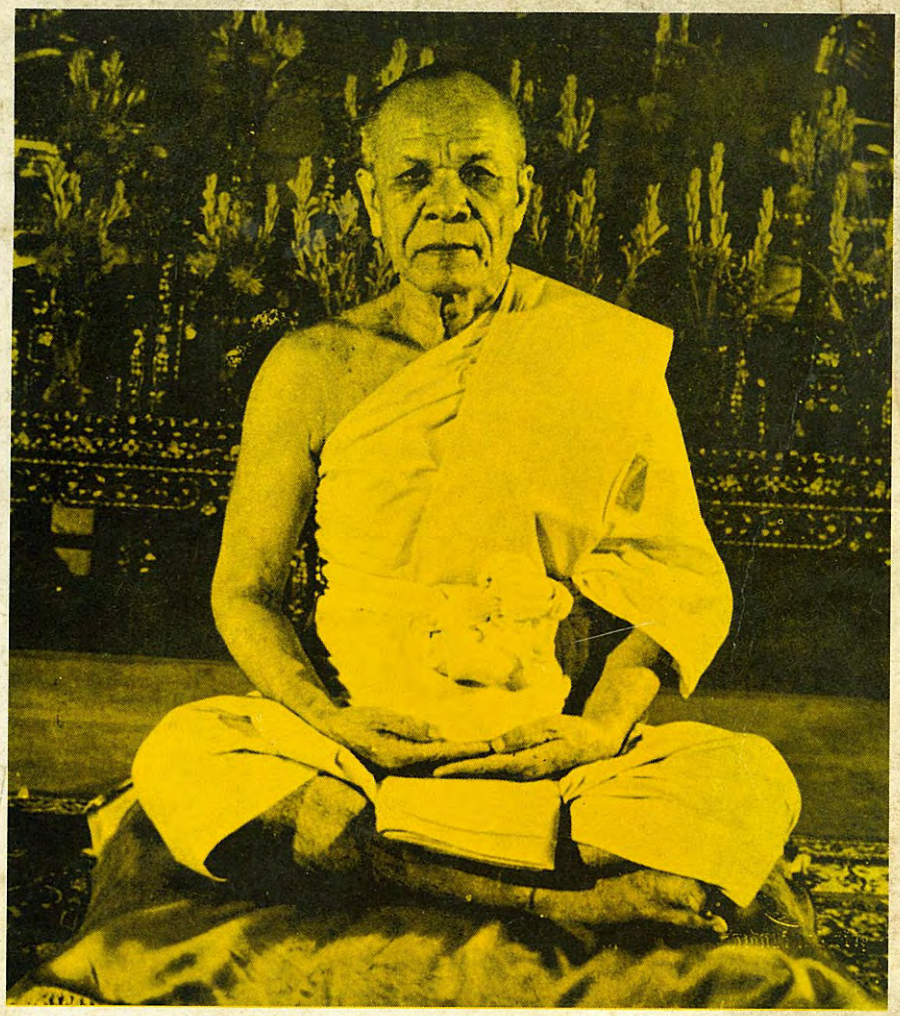


ธรรมสู่สันติ

รายการวิทยุ ครั้งที่ ๑-๑๐

ฝ่ายศิลป

เชาวน์ ศรสงคราม
ปยุต เงากระจ่าง
ไพรัช โอศิริ

รายการ "ธรรมสู่สันติ"

ครั้งที่ ๑–๑๐

โดย

คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

จัดพิมพ์โดย

คณะกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

เดือน มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๙

จำนวน ๒,๐๐๐ ฉบับ

โปรดรับฟังรายการ "ธรรมสู่สันติ" จัดโดย
คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ๖

ภาคกลาง

ทุกเช้าวันอังคาร	ในรายการ "ตามใจท่าน" ทางสถานีวิทยุ ท.ท.ท. ภาคปกติ เวลา ๐๕.๐๐ ภาค เอ. เอ็ม ๑๕๐๕ กิโลเฮิตซ์ เอฟ. เอ็ม ๑๐๐.๕ เมกกะเฮิตซ์
ทุกวันเสาร์	ทางสถานีวิทยุ ปชส. ๔ เวลา ๐๘.๐๓ น. ความถี่ ๘๕๐ กิโลเฮิตซ์
ทุกวันอาทิตย์	ทางสถานีวิทยุ ปชส. ๔ เวลา ๒๒.๓๐ น. ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. จันทบุรี เวลา ๑๕.๓๐ น.

ภาคเหนือ

ทุกวันจันทร์	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. ลำปาง เวลา ๖.๑๕ น.
ทุกวันจันทร์สัปดาห์ที่ ๑ และที่ ๓ ของเดือน	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. เชียงใหม่ เวลา ๙.๐๐ น.
ทุกวันพุธ	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. พิษณุโลก เวลา ๖.๐๐ น.
ทุกวันศุกร์	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. ตาก เวลา ๒๐.๓๐ น. (ภาค เอ. เอ็ม)
ทุกวันพระ	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. ตาก เวลา ๒๐.๓๐ น. (ภาค เอฟ. เอ็ม)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ทุกวันอาทิตย์	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. นครราชสีมา เวลา ๒๑.๐๐ น.
ทุกวันอาทิตย์ เว้น อาทิตย์	ทางสถานีวิทยุ ปชส. ขอนแก่น ภาคเพลินเพลง เวลา ๒๐.๓๐ น.

ภาคใต้

ทุกวันอาทิตย์	ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว. สุราษฎร์ธานี เวลา ๑๓.๐๐ น.
ทุกวันพฤหัสบดี	ทางสถานีวิทยุ ปชส. หาดใหญ่ เวลา ๒๐.๓๐ น.

คติของ พระสมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช

ด้วยความพยายาม สมัครใจ ไม่ประมาท
รักษาอาลัย อุส่าห์ ไม่เป็นสรี
ผู้ฉลาด อาจตั้งหลัก พึ่งนักดี
อันหวังหนี ไม่ดี สมรับความ

เกิดมาทำอะไรมาแล้ว แบบแล้วไม่ทำ จะเกิดมาทำอะไร
สิ่งที่อยากก็ไม่ได้ สิ่งที่ไม่อยาก เขาก็ลงทำให้ได้เป็นท่านใด
เลิกอยาก อาไม่อยาก ขึ้นอกขึ้นใจ เดินตามแบบนี้ก็สามเรื่องไป
เสร็จกิจสิ้นหา ไม่ตกกันดาร เรียกว่าสิ้นพาน ก็ได้

รักษ์ร่าง พอสร้างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม "ธรรมกาย" ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้าเรืองสกล

ประคองใหญ่ สังเกตผล ทนเอาเถิด ประเสริฐนัก
ไม่หยุด ไม่ถึงพระ ตัวหยุดนี้แหละ เป็นตัวสำเร็จ
ผลไม่ดีค ยกฐม น้ำเย็นปลายอบอาศัย

ประคองใหญ่ สังเกตผล สมใจเถิด ประเสริฐนัก
ประคองในใหญ่สังเกตในผล สมใจเอ้าเถิด ประเสริฐดีนัก
ประคองที่ในใหญ่ สังเกตดูในผล สมใจนักเอ้าเถิดประเสริฐดียิ่งนัก

หนังสือนี้แจกให้เปล่าเป็นธรรมทาน โปรดเก็บไว้ในที่อันสมควร และหมุนเวียนแก่สาธุชนผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมคนอื่น ๆ ได้อ่านต่อ ๆ กันไป จักเป็นมหากุศลบุญราศีทับทวีแก่ท่าน

ท่านสาธุชนผู้ใด ประสงค์จะร่วมทำบุญเพื่อช่วยเหลือสนับสนุนโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพ ๖ ขอได้โปรดแจ้งความจำนงไปที่พระภาวนาโกศลเถระ รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ฯ ตามตำบลที่อยู่ดังกล่าวข้างต้นนี้ พร้อมด้วยแจ้งชื่อและตำบลที่อยู่ของท่านโดยชัดเจน เพื่อสะดวกในการติดต่อส่งใบอนุโมทนาและส่งหนังสือ "ธรรมสู่สันติ" ที่จะได้จัดพิมพ์ขึ้นในครั้งต่อไปเท่าที่จะมีผู้บริจาคทุนทรัพย์ร่วมเป็นเจ้าภาพได้พอ การบริจาคเงินสด ขอได้สั่งจ่าย ป.ณ. ตลาดพลู กรุงเทพ ๖ ถ้าจะมีผู้บริจาคเทป (ขนาด ๑๒๐๐ ฟีต) สำหรับใช้บันทึกเสียงรายการ "ธรรมสู่สันติ" เพื่อออกอากาศ ขอได้โปรดติดต่อบริจาคได้ที่ นายเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์ กรรมการและเลขานุการ คณะกรรมการบริหารธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน (โทร. ที่ทำงานยูซิส ๒๘๖๐๙๐๐-๘ ต่อ ๒๖๒)

คณะกรรมการธรรมปฏิบัติ ฯ ขออนุโมทนาในกุศลจิตของท่านผู้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์หรือกำลัง สติปัญญา เพื่อสนับสนุนโครงการนี้เป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คำนำ

หนังสือ "ธรรมสู่สันติ" นี้ คณะกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ได้รวบรวมขึ้นจากรายการ "ธรรมสู่สันติ" ที่ได้ออกอากาศทางสถานีวิทยุต่าง ๆ ไปแล้วรวม ๑๐ ครั้งด้วยกัน พร้อมด้วยพระธรรมเทศนาเรื่อง "พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดสุข ฯ" ของพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ) ซึ่งแสดง ณ วันที่ ๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ กับพระโอวาท สมเด็จพระสังฆราช ปุ่น ปุณฺณสิริ

การจัดพิมพ์หนังสือ "ธรรมสู่สันติ" เล่มแรกนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอุปถัมภ์ของ **คุณสุขุม นวพันธ์** กรรมการผู้จัดการ ธนาคารทหารไทย จก. และประธาน สมาคมธนาคารไทย พร้อมด้วยผู้มีจิตศรัทธาอื่น ๆ ที่ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือนี้อีก คือ

พระโต๊ะเม้ง แซ่ตั้ง คุณสะไกรและ พ.ญ. ลักษณา สามเสน บริจาคเนื่องในการอุปสมบท คุณธนัชชัย สามเสน บุตรชาย คณะเจ้าหน้าที่สำนักข่าวสารอเมริกันและเจ้าหน้าที่ห้องสมุด เอ. ยู. เอ ร่วมบริจาค เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ น.ส. ลัดดา อินทสิทธิ์ เพื่อนร่วมงานที่ล่วงลับไปแล้ว ศิษยานุศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ และสาธุชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพอื่น ๆ

คณะกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ฯ ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของผู้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์เป็นทุนในการจัดพิมพ์หนังสือ "ธรรมสู่สันติ" นี้ทุกท่าน ด้วยผลบุญ

กุศลที่ได้บำเพ็ญนั้น ขอจงดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นจงได้รับผลบุญในปัจจุบัน จงมีความสันติสุขและร่มเย็น ปราศจากทุกข์โศกและโรคภัยทั้งปวง ขอให้จงมีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม ให้ได้สิ้นอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุมรรค ผล นิพพาน มุ่งประสงค์จำนงหมายในสิ่งใด ๆ ที่ชอบ ขอให้สำเร็จจงทุกประการเทอญ.

คณะกรรมการบริหาร

โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

๙ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๙

สารบาญ

หน้า

คำนำ

พระธรรมเทศนา เรื่อง "พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดสุข ฯ" (๑)

ผู้ชี้ขุมทรัพย์ ผู้วิงวอน ผู้หล่นจากศาสนา การเป็นอยู่ที่ไม่เสื่อม (๑๗)

พระโอวาทสมเด็จพระสังฆราช (๒๑)

เมื่อพระญี่ปุ่นบรรลุธรรมกาย (๒๓)

คำชี้แจงก่อนปฏิบัติภาวนา (๒๕)

รายการธรรมสู่สันติ

ตอนที่ ๑ อารัมภบท ๑

วิธีปฏิบัติภาวนา ๕

ตอนที่ ๒ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ๑๐

ตอนที่ ๓ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถประกอบกิจการงานดีขึ้น ๑๔

วิธีปฏิบัติภาวนา ๑๙

ตอนที่ ๔ อุปกิเลสของสมาธิ ๑๑ ประการ ๒๔

ตอนที่ ๕ อุปกิเลสของสมาธิ (ต่อ) ๒๙

วิธีปฏิบัติภาวนา ๓๓

ตอนที่ ๖ อุปกิเลสของสมาธิ (ต่อ) ๔๐

ตอนที่ ๗ อุปกิเลสของสมาธิ (ต่อ) ๔๕

วิธีปฏิบัติภาวนา ๔๙

หน้า

ตอนที่ ๘ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้ และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง ๕๖

ตอนที่ ๙ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้ และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง (ต่อ) ๖๑

วิธีปฏิบัติภาวนา ๖๖

ตอนที่ ๑๐ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ๗๓

ภาคผนวก

วิธีบูชาพระของขวัญ–พระผงธรรมขันธ์–พระพุทธรูปจำลองธรรมกาย ๘๑

ปัฏฐนปนคาถา ๘๖

คำอาราธนาศีล ๕ ๘๘

คำอาราธนาอุโบสถศีล ๘๙

คำอาราธนาธรรม ๘๙

คำอาราธนาพระปริตร ๘๙

คำถวายของพระโดยทั่วไป ๙๐

คำถวายผ้ากฐิน ๙๐

คำถวายผ้าป่า ๙๐

คำถวายสังฆทาน ๙๑

บทกรวดน้ำย่อ ๙๑

บทกรวดน้ำแบบโบราณ ๙๒

พระธรรมเทศนาเรื่อง
พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดสุข

โดย

พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ)

เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯลฯ

สุโข พุทฺธานมุปฺปาโท สุขา สทฺธมฺมเทสนา สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี สมคฺคานํ ตโป สุโขติ ฯ

ณ บัดนี้อาตมาภาพจะได้แสดงธรรมมิกถา แก้ด้วยพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดสุข พระองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนาก็เป็นเหตุให้เกิดสุข พระธรรมเทศนาของพระองค์ได้สำเร็จแก่พุทธบริษัทปรากฏชัด ท่านผู้สำเร็จด้วยเทศนานี้ รวมเข้าเป็นหมวดหมู่ที่เกิดสุขก็เกิดจากความพร้อมเพรียงซึ่งกันและกัน ความสุขเป็นตัปปธรรมของความพร้อมเพรียงโดยแท้ในกระแสเทศนานี้ ออกจากพระโอษฐ์ของพระบรมศาสดา พระองค์ได้ทรงบรรลุพุทธการกธรรมสมมาตรปรารถนา จึงได้ทรงเทศนาวางเนติแบบแผนเห็นสภาวะปานฉะนี้ ก็บัดนี้ เราท่านทั้งหลายที่เป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาจะพึงได้ฟังพระธรรมเทศนาเรื่องพุทธปัญญาปรากฏต่อไปบัดนี้

สุโข พุทฺธานมุปฺปาโท ความบังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นสุข สุขา สทฺธมฺมเทสนา การแสดงพระสัทธรรมของพระองค์เป็นสุข สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี ความพร้อมเพรียงของหมู่เป็นสุข สมคฺคานํ ตโป สุโข สุขเป็นตัปปธรรมของความพร้อมเพรียงทั้งหลาย ธรรม ๔ ข้อนี้

เป็นตำรับตำราที่เราท่านทั้งหลายจะได้ประพฤติปฏิบัติตามพระบรมศาสดา

ความบังเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นสุขนั้น เป็นไฉน? พระจอมไตรแสวงหาพุทธการกธรรม ตั้งแต่ละราชสมบัติคือเมืองกบิลพัสดุ์ออกบำเพ็ญทุกกรกิริยา ถ้วนหกพระพรรษา ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิ์ ที่ได้บรรลุความเป็นพระพุทธเจ้านั้น พระพุทธเจ้าทรงมีความรู้เห็นแปลกออกไปอย่างไร? เมื่อพระองค์ได้ไปศึกษาในสำนักอาฬารดาบส และอุทกดาบส พระองค์ได้ทรงบรรลุฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ฌานที่ ๕ ฌานที่ ๖ ฌานที่ ๗ ฌานที่ ๘ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๘ นั้นพระองค์ทรงทราบรู้จักกายรูปพรหมทั้งหยาบทั้งละเอียด แต่ว่าเมื่อได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิ์นั้น ท่านเป็นผู้รู้พิเศษขึ้น เมื่อได้รู้จักกายธรรมทั้งหยาบทั้งละเอียดเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป แต่พอรู้จักกายธรรมทั้งหยาบทั้งละเอียดแล้ว ความรู้ความเห็นผิดกับกายรูปพรหม อรูปพรหม ทั้งหยาบทั้งละเอียด ยิ่งละเอียดหนักเข้า ยิ่งเห็นไกลหนักขึ้น เห็นลึกซึ้งหนักขึ้น ไม่มีกายใดกายหนึ่งเข้าไปถึงกายธรรม ธรรมกายเมื่อเกิดขึ้นแล้วในปฐมยามเบื้องต้น พระองค์ก็ทรงบรรลุ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ด้วยตาธรรมกาย ด้วยญาณธรรมกาย ทรงเห็นความจุติและปฏิสนธิ เห็นความบังเกิดขึ้นของตัวเอง กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด ทั้งแปดกายเห็นตลอด เห็นชาติเดียวหรือ? เห็นนับชาติไม่ไหว เห็นเอนกชาติ เห็นตลอด เห็นด้วยตาธรรมกาย รู้ด้วยญาณธรรมกาย ทั้งหยาบทั้งละเอียดเห็นชัด ๆ นี่ยามต้น

ยามที่สองพระองค์ได้ทรงบรรลุเป็นลำดับขึ้นไป เข้าถึงกายธรรมที่เป็นโสดา สกิทาคา ทั้งหยาบทั้งละเอียดเป็นลำดับขึ้นไป เข้าถึงกายธรรมที่เป็นโสดา สกิทาคาทั้งหยาบทั้งละเอียด พระองค์ทรงรู้ละเมียดละไมเข้าไปอีก จุตูปปาตญาณ ญาณเครื่องหยั่งรู้การปฏิสนธิของสัตว์ในโลกที่ไปเกิดมาเกิด เหมือนกับคนยืนอยู่ที่ฝั่งแม่น้ำนที น้ำใสสะอาดเป็นอันดี ปลาจะว่ายไปในทิศเหนือทิศใต้ ก็ปรากฏด้วยตาของบุคคลผู้ที่ยืนอยู่ที่ฝั่งแม่น้ำนั้น เห็นปรากฏชัดด้วยตาธรรมกายโสดา โสดาละเอียด สกิทาคา สกิทาคาละเอียด อนาคา อนาคาละเอียด เห็นปรากฏชัดอยู่ที่ปฏิสนธิของสัตว์ ปรากฏหมด ไปเกิดมาเกิด เกิดจากสัตว์พวกนี้ ตายจากสัตว์พวกนี้ ไปเกิดเป็นสัตว์พวกโน้นก็เห็นปรากฏ เกิดจากสัตว์พวกโน้น ตายจากสัตว์พวกโน้น ไปเกิดเป็นสัตว์พวกโน้น ไปเกิดเป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม อรูปพรหมก็เห็นปรากฏชัด เห็นเหมือนปลาว่ายน้ำดังนี้ ผุดจากนี้ลงดำน้ำไปเห็นตัวว่ายเรื่อยไป ไปผุดขึ้นโน่นก็เห็นปรากฏ หรือดำจากโน่นไปผุดขึ้นที่โน่นก็เห็นปรากฏ เห็นหมดทุกสกลกายของปลานั้น ในน้ำนั้นเห็นปรากฏหมดอย่างนี้เรียกว่า จุตูปปาตญาณ รู้จักปฏิสนธิของสัตว์อื่น แต่ว่ายังไม่ถึงอาสวักขยญาณ

พอเข้าปัจฉิมยามท้าย พระองค์ได้ทรงบรรลุอรหัตตูปนิสสัย ได้บรรลุเป็นพระอรหัตต์ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ถึงวิราคธาตุ วิราคธรรม หมดรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา เข้าถึงวิชชาแท้ ๆ เข้าถึงวิชชาวิมุตติแท้ ๆ เรียกว่าวิชชาวิมุตติหลุดจากอาสวะนั้นตลอดถึงอวิชชา เมื่อได้ทรงบรรลุโพธิญาณเป็นพระอรหัตต์ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานดังนี้แล้ว พระองค์ก็ทรงรู้ตลอดเห็นตลอด

ว่าสุขจริงสบายจริง พอเป็นพระอรหัตต์ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน แล้วสุขจริง สบายจริง นี่เป็นปัฏฐานที่ ๑ ของสัตตมหาปัฏฐาน ๗ แห่ง ในสถานที่ใกล้เคียงกันเหล่านั้น ได้ทรงเสวยวิมุตติสุขแห่งละ ๗ วัน รวม ๔๙ วัน คือได้ตรวจตราเสียหมดทีเดียว ที่ได้เป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยธรรมอะไร พระองค์ทรงตรวจตลอด ทรงตรวจตลอดแล้วอยู่ที่อัชชะปาลนิโครธ (ต้นไทร) นั้น จะไปโปรดสัตว์ทรงนึกถึงอาฬารดาบส อุทกดาบสและทราบว่าทิวงคตเสียแล้ว จึงทรงเปล่งวาจาว่าฉิบหายใหญ่ ท่านดาบสทั้งสองนี้ มีอีกกายเดียวเท่านั้นก็จะบรรลุถึงกายธรรมอย่างตถาคตอย่างนี้ นี่เธอทิวงคตเสียแล้ว จะไปเสวยความสุขอยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนะนั้นแปดหมื่นสี่พันมหากัปป์ นี่เกิดฉิบหายใหญ่อย่างนี้ ทำไมจะแก้ตัวได้เล่าเป็นสุขอยู่อย่างนั้น พระพุทธเจ้ามาตรัสในโลกนับไม่ไหวก็ไม่มาพบพระพุทธเจ้า รับความสุขอยู่อย่างนั้น ไม่เอาใจใส่ในเรื่องเหล่านี้ เพลินสุขเสียมัวนอนหลับเสีย

เมื่อเป็นเช่นนั้นพระองค์ก็ทรงสอดส่องพระญาณต่อไป จะไปโปรดใครอีกต่อไป พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ตามเรามานาน เขาตามเรามานานเราจะต้องไปสงเคราะห์เขาให้เขารู้เห็นเหมือนอย่างเราบ้าง เราจะเดินไปหรือจะเหาะไป หรือดำเนินไป ประเพณีของพระพุทธเจ้าในปางก่อนไปอย่างไร ไปโปรดสัตว์เมื่อได้ตรัสรู้แล้ว นี่ไปโปรดครั้งแรก ก็ทรงเห็นว่าทุกๆ พระองค์มาในอดีตล่วงแล้วเท่าไร ปัจจุบันนี้ก็ดี อนาคตก็ดี เป็นประโยชน์ทางไหนท่านก็ไปทางนั้น ถ้าจะเป็นประโยชน์แก่ท่านด้วย เหาะเหินเดินอากาศไปโปรด ถ้าจะดำดินไปโปรดท่านก็ทรงดำดินไปโปรด ถ้าจะดำเนินไปด้วยย่างพระบาท

ไปโปรด ท่านก็ทรงดำเนินไปด้วยย่างพระบาท บัดนี้เป็นโอกาสที่จะไปอย่างไร อ้อ! เป็นประโยชน์ที่จะดำเนินไปด้วยย่างพระบาท จะไปพบอาชีวกปัจฉิมสาวกของเรา จะได้สำเร็จมรรคผลตอนเมื่อเราจะเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานโน้น เห็นชัดๆ ก็ทรงดำเนินไปเป็นลำดับพอถึงท่ามกลางมรรคาก็ไปพบอาชีวกเข้าจริงๆ อาชีวกเมื่อเห็นพระศาสดาก็แปลกประหลาดใจ เห็นรัศมีพุ่งพล่านไปทั่วทั้งเนื้อตัวฉัพพรรณรังสีสว่างไสวน่าเลื่อมใสน่าไหว้น่าบูชานัก เข้าไปใกล้ๆ ถามว่า **โภ ปุริส** ดูก่อนบุรุษผู้เจริญ ท่านเป็นใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน สั่งสอนท่านให้ได้เป็นพระพุทธเจ้าดังนี้ พระองค์ทรงรับสั่งว่า ใครจะเป็นศาสดาของเราไม่มี เราเป็นสยัมภูผู้รู้เอง อาชีวกก็สั่นศีรษะกรอกหน้าไม่เชื่อ หลีกไป ถึงอย่างนั้นก็ขึ้นในใจเสมอว่าไปพบมนุษย์อัศจรรย์นัก แต่ว่าไม่รู้จักว่านั่นเป็นพระพุทธเจ้า

ต่อจากนั้นพระองค์ก็ได้เสด็จไปเป็นลำดับ ไปถึงอิสิปตนมฤคทายวัน พระปัญจวัคคีย์เห็นพระศาสดาแต่ไกลก็ตกลงกันว่าเราจะไม่ไหว้ไม่บูชา ไม่เคารพละ เธอคลายความเพียรเวียนมาเป็นคนเลวแล้วจะดีไม่ได้ จะรู้ความจริงไม่ได้ ครั้นพอพระองค์เสด็จเข้าไปใกล้เกิดมีความเกรงพระทัย ต่างคนต่างขลุกขลักช่วยกันตั้งโน่นตั้งนี่เข้าบ้างก็ตักน้ำ บ้างก็หาภาชนะ บ้างก็วางผ้าเช็ดเท้าไว้ บ้างปูอาสนะให้บ้างวางอาสนะไว้หน้าที่นั่งบ้าง สุดแต่การต้อนรับจะพึงทำได้ ที่พระองค์ทรงโปรดพระปัญจวัคคีย์ในครั้งนั้นก็โปรดด้วยพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร คือทรงแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตรโปรดท่านปัญจวัคคีย์ทั้งห้านั้น พระปัญจวัคคีย์ทั้งห้าได้ฟังพระธรรมเทศนานี้ตอนหนึ่ง เป็นตอนต้น **สุโข พุทฺธานมุปฺปาโท** ความบังเกิดขึ้น

ของพระพุทธเจ้าได้รับความสุขจริงๆ เสวยความสุขอยู่สี่สิบเก้าวัน ในที่มหาบัฏฐานนั้น สุขเสียจริงๆ คราวจะโปรดสัตว์ สุขา สทฺธมฺม-เทศนา โปรดสัตว์ให้ได้รับความสุขต่อไป แสดงธรรมให้พระปัญจ-วัคคีย์ฟังว่า **เทฺว เม ภิกฺขเว อนฺตา ปพฺพชิเตน น เสวิตพฺพา** ว่า ดูกรฤษีปัญจวัคคีย์ทั้งห้า ที่สุดทั้งสอง อันบรรพชิตไม่ควรเสพ **กามสุขัลลิกานุโยค** ยินดีอยู่กับกาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นี่เป็นที่สุดอันหนึ่ง **อัตตกิลมถานุโยค** ยินดีในการปฏิบัติทรมานร่างกาย ผิดธรรมผิดวินัยไม่ได้บรรลุมรรคผล เป็นทางไปของปุถุชนอันมีกิเลสหนา ไม่ใช่ทางไปของพระอริยบุคคลผู้มีกิเลสบาง เพราะฉะนั้น ทางทั้งสองนั้นบรรพชิตไม่ควรเสพ ข้อปฏิบัติเป็นกลางไม่เข้าไปใกล้ทางทั้งสองนั้น ข้อปฏิบัติเป็นกลางเป็นไฉน คือ ปัญญาอันเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าววาจาชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ตั้งใจไว้ชอบ ประกอบด้วยองค์แปดประการ ย่อลงไปเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา นี่แหละบรรพชิตควรเสพ เราได้ดำเนินมาแล้ว

ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งปรากฏอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ใสบริสุทธิ์ขนาดดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ บริสุทธิ์สนิทเป็นอันดี พอเข้าถึงดวงศีลได้แล้ว กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พระองค์ก็ทรงแสดงตามที่พระองค์ได้ทรงบรรลุมาแล้วตามความเป็นจริงทีเดียว พระปัญจวัคคีย์ก็เห็นตามด้วย ตามเทศนานั้นเป็นลำดับไป พระองค์ทรงแสดงเสร็จลงไปแล้วในหนทางเป็นกลาง และทรงแสดงธรรมทั้งสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อัน

ได้แก่ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ แสดงโดยสัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ สัจจญาณ ทุกข์เป็นของจริง ควรกำหนดรู้ ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริงควรละได้ละแล้ว นิโรธเป็นของจริง ควรทำให้แจ้ง ได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคเข้าถึงความดับทุกข์เป็นของจริงควรเจริญ ได้เจริญแล้ว

เมื่อจบพระธรรมเทศนาลงในครั้งนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะได้ประกาศในที่ต่อหน้านั้นว่า **ยํ กิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีความเกิดขึ้น สิ่งทั้งปวงนั้นก็มีความดับไป เห็นเกิดกับดับหมดทั้งสกลโลก ตัวเองก็มีเกิดดับๆ เมื่อเห็นความจริงเกิดดับดังนี้แล้ว เห็นหมดทั้งสกลร่างกาย กายมนุษย์ก็เกิดดับ กายมนุษย์ละเอียดก็เกิดดับ กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียดก็เกิดดับ กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียดก็เกิดดับ กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียดก็เกิดดับ เห็นปรากฏชัดก็บรรลุธรรมกายเหมือนกัน บรรลุเข้าถึงธรรมกายเป็นโคตรภูยังไม่ถึงพระโสดา โคตรภูบุคคลมีตาเห็นเหมือนพระองค์แล้ว คราวนี้ใน **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** เห็นเหมือนกันแล้ว พระองค์ก็ได้ทรงแสดงเป็นลำดับไป ให้พระปัญจวัคคีย์อัญญาโกณฑัญญะได้เห็นเป็นลำดับขึ้นไป ได้บรรลุโสดาทั้งกายหยาบกายละเอียด (ทั้งมรรคทั้งผล) สกิทาคาทั้งมรรคทั้งผล จนกระทั่งบรรลุถึงอรหัตตผล ได้มรรคผล รู้จักพระพุทธเจ้าทีเดียว พระอัญญาโกณฑัญญะได้รับความสุขเป็นล้นพ้น ตั้งแต่ได้เข้าถึงธรรมกายก็ได้รับความสุขเป็นล้นพ้นเป็นลำดับขึ้นไป พอหมดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานแล้วก็เหมือนพระศาสดาจารย์ เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระอรหันต์มาก่อน ท่านเป็นก่อนนั้น

แหละ เรียกว่าพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทีหลังก็เป็นพระพุทธเจ้าเหมือนกัน เรียกว่าสาวกพุทธเจ้า ท่านผู้รู้เองเห็นเองเป็นสัพพัญญูพุทธ นี่ถูกท่านผู้รู้เองเห็นเองสั่งสอนเข้าเรียกว่าสาวกพุทธ เป็นแบบเดียวกัน ธรรมกายแบบเดียวกัน ไม่คลาดเคลื่อนกัน ไม่มีคลาดเคลื่อนเลยทีเดียว พระอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุแล้วก็ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ อัสสชิก็ได้บรรลุตามเป็นลำดับไป ทั้งห้าได้อรหัตตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน เป็นสาวกพระพุทธเจ้าไล่ ๆ กัน ที่ท่านได้บรรลุแค่นี้จะเป็นสุขแค่ไหน

สุขา สทฺธมฺมเทสนา ธรรมเทศนาของพระองค์ทำให้สัตว์โลกเป็นสุข อย่างนี้เป็นสุขเหมือนพระองค์ได้อย่างนี้ เพราะได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ เมื่อทรงแสดงเช่นนั้นแล้ว พอโปรดพระอัญญาโกณฑัญญะแล้ว โปรดปัญจวัคคีย์แล้ว ก็โปรดพระยสห้าสิบห้าภัททิยะราชกุมาร ๓๐ ชฎิลสามพี่น้องมีบริวาร ๑๐๐๐ ทรงแสดงเทศนาปฏิหาริย์ตั้ง ๒๐๐ กว่าอย่าง ชฎิลยอมจำนน ยอมเป็นศิษย์พระบรมศาสดา ให้ลอยบริขารลงแม่น้ำ แล้วบวชเสียในธรรมวินัยของพระศาสดา แล้วพากันไปเมืองราชคฤห์พร้อมกัน ๑๐๐๓ รูป ไปเมืองราชคฤห์ พระเจ้าพิมพิสารเห็นเข้า ราชบริพารของพระเจ้าพิมพิสารเห็นเข้าตลึงพรึงเพลิดตกอกตกใจ โอ นี่พระสมณโคดม จะเป็นศิษย์ของอุรุเวลกัสสป หรืออุรุเวลกัสสปจะเป็นศิษย์ของพระสมณ-โคดม ใครจะเป็นศิษย์ของใครหนอนี่หนอ ทึ่งในใจ ไม่ตกลงใจ พระองค์ทรงทราบอัธยาศัยของราชบริพารทั้งหลายเหล่านั้น พระเจ้าพิมพิสารยังสงสัยเหมือนกัน ก่อนที่จะเทศนาโปรดพระเจ้าพิมพิสาร ให้ปุราณชฎิลภิกษุนั้นกราบพระบรมศาสดา ประกาศตนว่าเป็นพระ

ศาสดาของเรา เราเป็นสาวกของพระสมณโคดม พระสมณโคดมเป็นศาสดาของเรา ประกาศ ๓ ครั้ง แล้วเหาะไปในอากาศขนาดเจ็ดชั่วลำตาล แล้วก็ลงมากราบพระศาสดาอีก ๓ ครั้ง ประกาศอีกว่าเราเป็นสาวกของพระสมณโคดม พระสมณโคดมเป็นศาสดาของเรา ๓ ครั้ง แล้วเหาะขึ้นไปในอากาศเจ็ดชั่วลำตาลอีก แล้วลงมากราบพระศาสดาอีก ๓ ครั้งพอครบ ๓ ครั้ง ราชบริพาร ๑๒ นหุต มีพระเจ้าพิมพิสารเป็นประธานกราบพระศาสดาจารย์ดุจเดียวกัน ยอมหมดเมืองราชคฤห์ ด้วยธรรมเทศนาของพระองค์ สงเคราะห์ชฎิลแล้ว ทรงสงเคราะห์ราชบริพารของพระเจ้าพิมพิสาร ตรัสเทศนาจบลงเท่านั้น ราชบริพารของพระเจ้าพิมพิสาร ๑๒ นหุต มีพระเจ้าพิมพิสารเป็นประธาน ได้สำเร็จมรรคผล เหลือนหุตเดียวตั้งอยู่ในไตรสรณาคมน์ นอกนั้นได้สำเร็จมรรคผล ที่ตั้งอยู่ในไตรสรณาคมน์ก็มีธรรมกายพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ยังเป็นโคตรภู ยังไม่เป็นพระโสดา ทั้งประเทศเป็นสุขหมด นี่ก็ด้วยพระธรรมเทศนาของพระศาสดาให้เกิดสุขจริง อย่างนี้ เป็นสุขจริง ๆ อย่างนี้ เมื่อเป็นสุขจริง ๆ อย่างนี้แล้ว ไม่ใช่แต่เท่านั้น ทรงเทศนาเป็นลำดับไป จนถึงพระเจ้าสิริสุทโธทนะ ให้อำมาตย์ไปเชื้อเชิญพระศาสดามาเมืองกบิลพัสดุ์ตามเดิม ให้มาในชาติภูมิของพระองค์ ส่งอำมาตย์ไปเป็นชั้น ๆ กว่าจะสำเร็จได้ก็สี่สิบกว่าชั้น ชั้นละพัน ๆ ส่งไปถึงพระศาสดาพากันบวชเสียหมด ไม่ได้กลับมาเลย แก้ไขอยู่จนกระทั่งเอาอำมาตย์ที่ฉลาด ๆ ที่จะพาพระศาสดากลับมาได้ จึงได้อำมาตย์ที่ฉลาด และก็อาราธนาพระศาสดาเสด็จมาเมืองกบิลพัสดุ์ได้สำเร็จ เมื่อมาเมืองกบิลพัสดุ์แล้ว พระญาติทั้งหลายมีทิฐิในพระองค์ว่าพระองค์เป็นเด็กยังหนุ่มอยู่ เป็น

เด็กคราวลูกคราวหลานจะนมัสการนั้นไม่สมควร มานั่งนิ่งเฉยอยู่ก็มีมาทำกิริยามารยาทต่าง ๆ กัน ให้ลูกหลานขึ้นหน้าบ้าง ตัวอยู่หลังไม่กล้านมัสการ เพราะถือทิฐิมานะมาก กษัตริย์ในยุคโน้น พระองค์ทรงเห็นว่าเป็นพระญาติกัน ยังไม่เคารพเราในตถาคต ควรกระทำเช่นไร จึงทรงเหาะไปในอากาศเดินจงกรมแล้วทรงเทศนา ทรงกระทำยมกปาฏิหาริย์ เพื่อทรมานพระญาติทั้งหลายเหล่านั้น พระญาติทั้งหลายนั้นเห็นว่า พระศาสดาเป็นมหัศจรรย์เช่นนั้น พระเจ้าสิริสุทโธทนะยกพระหัตถ์ขึ้นนมัสการ พระญาติทั้งหลายก็พร้อมกันนมัสการพระองค์ พระองค์ก็เสด็จกลับลงมา ฝนโบกขรพัสต์ตกเป็นมหัศจรรย์เป็นน้ำสีแดง แต่ว่าไม่เปียกใคร ไม่เปียกเลย เหมือนอยู่ในร่ม เว้นเสียแต่ใครจะต้องการให้เปียกก็เปียกชุ่มโชกไปหมดตามชอบใจ ตกแล้วไม่เปื้อนบนพื้นแผ่นดิน ซึมลงไปใต้พื้นแผ่นดินหมด ก่อนไม่ปรากฏเป็นมหัศจรรย์ เขาเรียกว่าฝนโบกขรพัสต์ บังเกิดขึ้นในครั้งนั้น ก็ด้วยพุทธานุภาพของพระองค์ พระองค์ได้ตรัสเทศนาโปรดสัตว์อยู่สี่สิบห้าพรรษา สัตว์ผู้ใดได้รับพระธรรมเทศนาของพระศาสดาแล้วเป็นมหัศจรรย์ ความร่มเย็นเป็นสุขเหลือที่จะพรรณนา

ในระหว่างที่พระองค์ตรัสเทศนาอยู่ มีเรื่องมหัศจรรย์เกิดขึ้น คือ มีลูกสาวเศรษฐีคนหนึ่ง บิดามารดาเอาไปรักษาอยู่บนปราสาทเจ็ดชั้น มีสมบัติมาก แต่ว่าเปลี่ยวใจเต็มที แกทนไม่ไหว แกมองจากหน้าต่างของปราสาทเห็นนายพรานเข้า แกก็ตามนายพรานไพรไปในป่า ก็ไปอยู่กับคนป่า พอมีบุตรขึ้นมา ก็คิดถึงความที่คลอดจากมารดาออกมารอดมาได้ เกิดประสงค์จะไปบ้านมารดา ให้มารดาอุปถัมภ์ค้ำชูมาได้ครึ่งทาง อ้าวลูกได้คลอดเสียแล้ว สามีภรรยาก็พากันกลับไปอยู่

ที่เก่า นี่คนที่หนึ่ง คนที่สองก็เป็นเช่นนั้นอีก ไปไม่ถึงครึ่งทางก็คลอดเสียอีก คลอดคราวนี้เป็นอัศจรรย์นัก กำลังลูกจะคลอด ฝนพายุก็เกิดยกใหญ่เป็นมหัศจรรย์ มหาเมฆตั้งขึ้นยังฝนให้ตกใหญ่ทีเดียว ฝนก็ตกใหญ่ ลูกมันก็จะคลอด สามีก็ไปหาใบไม้มา เพื่อจะแก้ไขป้องกันภรรยาให้ได้รับความสุข ไม่ให้เปียกฝน ไปที่ข้างจอมปลวกถูกงูเห่ากัดตายเสียอีกแล้ว ไอ้นี่ก็ลูกเล็กคนหนึ่งจูงไว้ ลูกคลอดใหม่ ๆ นั่นก็อีกคนหนึ่ง ทำไงกันล่ะ ฝนก็ตกจั๊ก ๆ ลงมาให้สนุกสนานนักคราวนี้ พอคลอดเรียบร้อยแล้ว ฝนเงียบเรียบร้อยแล้ว ไปดูสามีตายเสียแล้วจะทำอย่างไร เอาใบไม้มาสะ ๆ ไว้ตามเรื่องมัน นั่นก็ลูกอ่อนออกใหม่ ๆ แล้วก็เดินทางไปถึงแม่น้ำเข้า ทำอย่างไรล่ะ แม่ก็อุ้มลูกจูงลูกขลุกขลักไปอย่างนั้น แล้วจะข้ามแม่น้ำได้อย่างไร ไม่มีเรือข้ามจึงตัดสินใจว่าจะว่ายข้ามไป เอาลูกคนเล็กไปไว้ฝั่งโน้นก่อน ส่วนลูกคนโตเอาไว้ฝั่งนี้ ลูกคนเล็กตัวแดง ๆ ออกใหม่ ๆ พอดีนกเหยี่ยวบินมาเห็นเข้า นึกว่าชิ้นเนื้อมันก็จะจิกกิน มันจึงโฉบลูกคนเล็กเอาไป แม่อยู่กลางแม่น้ำยกมือขึ้นตบเพื่อจะให้นกตกใจ แต่ลูกคนโตข้างนี้นึกว่าแม่เรียก เด็กก็เดินลงไปในน้ำ ถูกกระแสน้ำพัดเอาลูกคนโตตายเสียแล้ว ลูกข้างโน้นก็เหยี่ยวโฉบเอาไป เหลือแต่ตัวคนเดียวก็เดินทางต่อไปอีก จนถึงตำบลที่ตัวอยู่ครั้งก่อนนั้น ได้ทราบว่าบิดามารดาตายเสียแล้ว เอาละคราวนี้มันทุกข์เหลือทน ผ้านุ่งก็ไม่มี ถึงกับเป็นบ้าผ้านุ่งไม่มีติดกายเดินล่อนจ้อนอยู่ ครั้งนั้นพระศาสดากำลังเทศนาอยู่นางได้เดินทะเล่อทะล่าเปลือยกายเข้าไป ไม่มีใครจะว่ากระไรเฉยกันอยู่ นางก็เข้าไปในพุทธบริษัทนั่น ครั้นได้ฟังพระธรรมเทศนาก็ได้

สติจึงนั่งลง พอฟังไปก็ได้บรรลุมรรคผล เกิดมีความละอาย บุรุษที่อยู่ใกล้เขาสงสารเอาผ้าขาวม้าส่งให้นางก็นุ่ง ได้มรรคผลในขณะนั้น

เทศนาของพระศาสดาเป็นมหัศจรรย์อย่างนี้ สัตว์นั้นได้รับความทุกข์เหลือทน หมดจากความทุกข์เป็นสุขทีเดียว ได้ชื่อว่า สุขา ธมฺมเทสนา ธรรมเทศนาเป็นสุขจริง ๆ อย่างนี้ เหมือนพวกเรานี้ ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เมื่อได้ฟังธรรมเทศนาแล้ว ให้เข้าเนื้อเข้าใจเสีย จะได้มีความสุข นี่ สุขา ธมฺมเทสนา แสดงพระธรรมเป็นสุขอย่างนี้

สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี ความพร้อมเพรียงของหมู่เป็นสุข ความพร้อมเพรียงของหมู่เป็นสุขเป็นไฉน ? หมู่ของพระพุทธเจ้ามีเท่าใด ได้มรรคผลมีเท่าใด เป็นพวกเดียวหมู่เดียวน้ำหนึ่งใจเดียว พูดเป็นคำเดียวกันไม่ขัดแย้งกันเลย คนหนึ่งพูดคนหนึ่งฟัง จะถูกจะผิดอย่างไรก็ช่าง ไม่มีการขัดกัน พร้อมเพรียงกันมา พร้อมเพรียงกันไป พร้อมเพรียงกันนั่งลุกละม้ายคล้ายกัน พร้อมเพรียงกันอย่างนี้ เป็นสุขล้นเหลือทีเดียว ในหมู่พระสงฆ์อย่างนั้นอยู่สักกี่ร้อยกี่พันกี่หมื่นกี่แสนก็ช่าง ไม่ได้กระทบกระเทือนกันเลย เป็นสุขแท้ ๆ นี่ท่านได้มรรคผลแล้วเป็นสุขอย่างนี้ ความพร้อมเพรียงของหมู่เป็นสุข ไม่ใช่แต่พระอริยบุคคล หมู่ของปุถุชนนั่นแหละ ถ้าพร้อมเพรียงกันเข้าเวลาใด จะเป็นปุถุชนก็เป็นสุข จะเป็นโคตรภูบุคคลก็เป็นสุข จะเป็นโสดาบันก็เป็นสุข สกิทาคา อนาคาก็เป็นสุขทั้งนั้น ขอให้พร้อมเพรียงกันเท่านั้น ความพร้อมเพรียงของหมู่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์นี้เป็นตัวสำคัญ บ้าน ๆ หนึ่งถ้าพร้อมเพรียงกันทั้งบ้านแล้วเป็นสุข วัดหนึ่ง ๆ ถ้าพร้อมเพรียงกันทั้งหมู่ละก็เป็นสุข แต่ว่าความไม่พร้อมเพรียงกัน

นั้นละเป็นข้อสำคัญนัก ทำอะไรไม่ว่าตามกัน ทำอะไรขัดกันแย้งกันเสีย ถ้าว่าตามกันแล้วมันก็สุขจริง ๆ สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี ความพร้อมเพรียงเป็นสุข ความไม่พร้อมเพรียงไม่เป็นสุข เป็นทุกข์ สมคฺคานํ ตโป สุโข ความสุขเป็นตัปปธรรมของความพร้อมเพรียงกัน เวลาใดความพร้อมเพรียงเป็นเหตุให้เกิดสุขสำคัญ เป็นเครื่องแผดเผากำจัดซึ่งความไม่พร้อมเพรียงได้โดยฉับพลัน เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เป็นสุขเป็นยอดของสุขทีเดียว อยู่ที่ความพร้อมเพรียง ภิกษุหมู่ใดมีความพร้อมเพรียงกัน ภิกษุหมู่นั้นก็เป็นสุข สามเณรหมู่ใดมีความพร้อมเพรียงกัน สามเณรหมู่นั้นก็เป็นสุข อุบาสกหมู่ใดมีความพร้อมเพรียงกัน อุบาสกหมู่นั้นก็เป็นสุข อุบาสิกาหมู่ใดมีความพร้อมเพรียงกัน อุบาสิกาหมู่นั้นก็เป็สุข หากขัดแย้งกันอยู่แล้วไม่เป็นสุข อย่าว่าแต่มนุษย์เลย นกก็เป็นทุกข์ เป็นสุขไม่ได้

กล่าวถึงนก ชั้นเดิมมีความพร้อมเพรียงกัน นายพรานตลบข่ายด้วยประการใด ครอบด้วยตาข่ายด้วยประการใด ตลบติดได้ด้วยประการใด ก็บินพรึบเดียวเท่านั้นแหละ เอาตาข่ายเสียทั้งผืนไปที่กอไผ่ เพราะความพร้อมเพรียงกันเท่านั้น หัวหน้านกบอกว่า อย่าเพิ่งออกกำลังเอาหัวลอดตาข่ายให้พร้อมกัน เราบอกว่าออกกำลังให้พร้อมกัน พอหัวจุกช่องข่ายให้พร้อมกัน ก็พรึบเดียวเท่านั้นแหละ เชือกที่ผูกหลักไว้ก็จะลอยติดไปในอากาศหมด เอาข่ายไปทั้งหมดด้วยกันสิบเอ็ดครั้ง นายพรานตลบนั้นนำเงินไปซื้อด้ายมาอีก เย็บตลบให้ได้ ถูกเมียด่าหลายครั้งว่า แกอย่าบ้าหลังไปเลย ไม่ได้กินมันหรอก นกมันฉลาดอย่างนี้ แกจะเอาเงินไปให้พ่อค้าด้ายเปล่า ๆ ไปทำมาหากินอย่างอื่นดีกว่า แกอย่าไปเพียรมันเลยเรื่องตลบข่าย สามีนั้นก็ไม่ยอม

เอาเถอะน่ามันมีฤทธิ์เดชเท่าไรก็ลองดูทีเถอะ เราจะเอามันมาแกงกินให้ได้ นายพรานก็ทำตาข่ายตลบอีก ครั้งที่สิบสองจึงสำเร็จ เพราะนกแตกฝูงกัน ไม่พร้อมเพรียงกัน ในวันหนึ่งนกตัวหนึ่งบินลงมาก่อน นกตัวหนึ่งบินลงทีหลัง เหยียบเอาคอนกตัวแรกเข้า มันบอกว่าไม่คิดถึงบุญคุณมันบ้างเลย ได้พ้นตลบมาหลายครั้งแล้วด้วยกำลังของมัน หากว่าพลาดไปก็ว่าเอาเถิดไม่ได้แกล้งเลย นกตัวนั้นก็ขึ้นมายั่วเย้าอยู่ มันก็ว่าเอาบ้าง ไม่ใช่เจ้าจะออกแรงแต่คนเดียว เราก็ออกเหมือนกัน นกก็เลยแตกเป็นสองพวกขึ้น พวกหนึ่งก็ว่าอีกพวกหนึ่ง นายฝูงที่เคยประกาศอยู่ก็รู้สึกว่านกพวกนี้อยู่ร่วมกันไม่ได้ เราต้องแยกกันเถอะ นายฝูงมีนกเท่าไรก็แยกไปหมด พวกที่ไม่ไปกับนายฝูงมีเท่าไรก็อยู่อีกฝูงหนึ่ง นกฝูงเก่าก็มาอย่างเก่า นกที่แยกไปก็ไปยังที่อื่น แต่ว่าแตกฝูงกันอยู่นั่นแหละ คราวนี้ถึงกำหนดติดตลบข่ายของนายพรานอีกแล้ว นกนั้นแย้งกัน ยังไงล่ะท่านมีแรงก็ออกแรงนำเอาซิ เอาตาข่ายไปครอบกอไผ่พ้นจากทุกข์ด้วยกันนั่นไงล่ะ ต่างตัวต่างสอดหัวเข้าที่ตาข่ายย๊อกแย๊กทีละตัวสองตัว มันไหวอะไรได้ นกทั้งฝูงไปไม่ได้ หมดทั้งฝูงเป็นเหยื่อของนายพราน นี่ความไม่พร้อมเพรียงเป็นอย่างนี้ ตายเป็นเหยื่อนายพราน ถ้าว่าไม่พร้อมกันจริงๆ ละก็เป็นเหยื่อพญามัจจุราช

บัดนี้เขาประกาศธรรมกายกันในวัดปากน้ำ ให้มีธรรมกายแล้วก็พ้นทุกข์กัน ต้องทำธรรมกายให้เป็น มันจึงจะเป็นหมู่เดียวกัน พวกเดียวกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ถ้าทำธรรมกายไม่เป็น ก็เป็นแย้งเขานี่ เขาบอกทำอย่างนี้ ไม่ทำเสียอีกแล้วไปทำอื่นเสีย ไปไถลทางอื่นเสีย ไม่ทำธรรมกายให้เป็นขึ้น ไม่เอาใจใส่จดอยู่ที่ทำธรรมกาย

เอาใจไปคิดเรื่องอื่นเสีย ธรรมกายมันไม่เป็น เมื่อธรรมกายไม่เป็น มันก็แยกออกเหมือนนกกระจาบแตกฝูงนั่นแหละ ไม่มีความพร้อมเพรียงกัน ให้เข้าใจอย่างนี้นะ ทั้งภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จงทำธรรมกายให้เป็น ถ้าทำธรรมกายเป็นละก็นั่นแหละ สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี ความพร้อมเพรียงแห่งหมู่เป็นสุข ทำธรรมกายเกิดขึ้นเท่านั้นเรียกว่า สุโข พุทฺธานมุปฺปาโท พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในตัวของเราแล้ว เราจะมีนิบาตบอกความตกใจว่า อโห พุทฺโธ อ้อนี่พระพุทธเจ้า อโห ธมฺโม อ้อนี่พระธรรม อโห สงฺโฆ อ้อนี่พระสงฆ์ ก็จะเกิดความตกใจตื่นตัวของตัว เช่นนี้พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในตัวของเราเอง สุโข พุทฺธานมุปฺปาโท พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในตัวของตัวซิ พระพุทธเจ้าโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด พระพุทธเจ้าที่เป็นโสดาทั้งหยาบทั้งละเอียด สกิทาคาทั้งหยาบทั้งละเอียด อนาคาทั้งหยาบทั้งละเอียด อรหัตต์ทั้งหยาบทั้งละเอียด แบบแผนที่วัดปากน้ำเขาทำกันเป็นตั้งร้อยกว่าคน เรายังไม่เป็นก็รีบทำให้เป็นขึ้น ถ้าไม่เป็นละก็เหมือนนกกระจาบแตกฝูง ทำลายตัวเองให้ได้รับความทุกข์ละ ไม่ได้รับความสุข ถ้าเห็นธรรมกายเสียแล้ว เข้าถึงธรรมกายแล้วก็เป็นสุขเท่านั้น เมื่อเป็นสุขแล้ว สุขา สทฺธมฺมเทสนา สิ่งใดเป็นทุกข์ผิดธรรมผิดวินัยก็สอนตัวเอง เทศนาตัวเอง สอนตัวเองไป แก้ไขตัวเอง ตัวของตัวด้วยธรรมกายของตัวที่มีแล้ว มีพระพุทธเจ้าในตัวแล้ว สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี ความพร้อมเพรียงกันของตัวเอง เห็น จำ คิด รู้ อย่า เถียงตัวเอง อย่าลงโทษตัวเอง ให้ถูกต้องร่องรอยตามธรรม ธรรมไม่ใสไม่สะอาดแล้วก็อย่าไปทางนั้น ทำให้ถูกต้องร่องรอยให้ใส ให้สะอาด ไม่ให้คลาดเคลื่อนของตัวให้พร้อมเพรียงกัน แน่นอนในใจ

ของตัวอย่างนั้น ทั้งกายทั้งใจทั้งวาจาไม่ให้คลาดเคลื่อน ทุก ๆ กายให้พร้อมกัน สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี สมคฺคานํ ตโป สุโข ความสุขจะเกิดขึ้นด้วยความเพียร เป็นเครื่องแผดเผาของผู้พร้อมเพรียงกัน กำจัดเสียซึ่งความไม่พร้อมเพรียงกัน ก็จะมีความพร้อมเพรียงกันอยู่ สุขก็จะสมมาตรปรารถนา

ที่ได้ชี้แจงแสดงมาในพระธรรมเทศนาที่พระองค์ได้ทรงประทานไว้ทั่วสกลพุทธศาสนา แก่พุทธบริษัททั้งสี่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในพระบวรพุทธศาสนา ท่านทั้งหลายจะมนสิการในใจทุกถ้วนหน้า ที่ได้ชี้แจงแสดงมานี้ตามวารพระบาลีคลี่ความเป็นสยามภาษา ตามมัตตยาธิบายพอสมควรแก่เวลา เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยอำนาจความสัจจที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต ขอความสุขสวัสดิจงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลายบรรดาที่มาสโมสรในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมาภาพชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลาสมมติยุติธรรมมิกถา โดยอรรถนิยมความเพียงเท่านี้ เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้

ผู้ชี้ขุมทรัพย์–ผู้วิงวอน–ผู้หล่นจากศาสนา
การเป็นอยู่ที่ไม่เสื่อม

ผู้ชี้ขุมทรัพย์

อานนท์! **เราไม่พยายามทำกะพวกเธออย่างทะนุถนอม เหมือนพวกช่างหม้อ ทำแก่หม้อที่ยังเปียก ยังดิบอยู่**

อานนท์! **เราจักขนาบแล้วขนาบอีก ไม่มีหยุด**

อานนท์! **เราจักชี้โทษแล้ว ชี้โทษอีก ไม่มีหยุด**

ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้นั้นจักทนอยู่ได้

คนเรา ควรมองผู้มีปัญญาใดๆ ที่คอยชี้โทษ คอยกล่าวคำขนาบอยู่เสมอไป ว่าคนนั้นแหละ คือผู้ชี้ขุมทรัพย์ละ ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น

เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่ ย่อมมีแต่ดีท่าเดียว ไม่มีเลวเลย

(บาลี พระพุทธภาษิต บัณฑิตวัคค์ ธัมมบท ขุททกนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ หน้า ๒๕ ข้อ ๑๖)

ผู้วิงวอน

ภิกษุทั้งหลาย! **กิจอันใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดูแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจอันนั้น เราได้ทำแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย**

ภิกษุทั้งหลาย! **นั่นโคนไม้ทั้งหลาย, นั่นเรือนว่างทั้งหลาย**

ภิกษุทั้งหลาย! **พวกเธอทั้งหลายจงเพียรเผากิเลสอย่าได้ประมาท**

พวกเธอทั้งหลาย อย่าได้เป็นผู้ที่ต้องร้อนใจในภายหลังเลย

นี่แล เป็นวาจาเครื่องพร่ำสอนพวกเธอทั้งหลายของเรา

(บาลีพระพุทธภาษิต สฬายตนวัคค์ สังยุตตนิกาย พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ หน้า ๔๔๑ ข้อที่ ๖๗๔)

ผู้หล่นจากศาสนา

ภิกษุทั้งหลาย! นักบวช ที่ไม่ประกอบด้วยเหตุสี่ประการแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่า เป็นผู้หล่นจากธรรมวินัยนี้ เหตุสี่ประการอะไรกันเล่า? เหตุสี่ประการคือ:-

(๑) **ผู้ที่ไม่ประกอบด้วยศีล อันเป็นเครื่องไปจากข้าศึก** เรียกได้ว่า คนหล่นจากธรรมวินัยนี้

(๒) **ผู้ที่ไม่ประกอบด้วยสมาธิ อันเป็นเครื่องไปจากข้าศึก** เรียกได้ว่า คนหล่นจากธรรมวินัยนี้

(๓) **ผู้ที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา อันเป็นเครื่องไปจากข้าศึก** เรียกได้ว่า คนหล่นจากธรรมวินัยนี้

(๔) **ผู้ที่ไม่ประกอบด้วยวิมุตติ อันเป็นเครื่องไปจากข้าศึก** เรียกได้ว่า คนหล่นจากธรรมวินัยนี้

ภิกษุทั้งหลาย! นักบวช ที่ไม่ประกอบด้วยเหตุสี่ประการเหล่านี้แล เรียกได้ว่า เป็นผู้หล่นจากธรรมวินัยนี้

(บาลี พระพุทธภาษิต จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑ หน้า ๒ ข้อที่ ๒)

การเป็นอยู่ที่ไม่เสื่อม

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ ประชุมกันให้มากพอ** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักพร้อมเพรียงกันเข้าประชุม จักพร้อมเพรียงกันเลิกประชุม จักพร้อมเพรียงกันทำกิจที่สงฆ์จะต้องทำ** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักไม่บัญญัติสิ่งที่ไม่เคยบัญญัติ จักไม่เพิกถอนสิ่งที่บัญญัติไว้แล้ว จักสมาทานศึกษาในสิกขาบทที่บัญญัติไว้แล้วอย่างเคร่งครัด** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักสักการะ เคารพ นับถือบูชา ภิกษุพวกที่เป็นเถระ มีพรรษายุกาล บวชนานเป็นบิดาสงฆ์ เป็นผู้นำสงฆ์ และตนต้องเข้าใจตัวว่าต้องเชื่อฟังถ้อยคำของท่านเหล่านั้น** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีเสื่อมอยู่เลย เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักไม่ลุอำนาจแก่ตัณหา ซึ่งเป็นตัวเหตุก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมอยู่เลย เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักมีใจจดจ่อในเสนาสนะป่า** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมอยู่เลย เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุทั้งหลาย จักเข้าไปตั้งสติไว้อย่างมั่นเหมาะว่า "ทำไฉนหนอ ขอเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกัน ซึ่งมีศีลเป็นที่รัก ยังไม่มา ขอให้มา ที่มาแล้ว ขอให้อยู่เป็นสุขเถิด"** ดังนี้ อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมอยู่เลย เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย! **ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความเป็นอยู่ที่ไม่เสื่อมเจ็ดประการเหล่านี้ ยังคงดำรงอยู่ได้ในภิกษุทั้งหลาย และพวกเธอก็ยังเห็นพ้องต้องกันในธรรมเจ็ดประการเหล่านี้ อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย เพียงนั้น**

(บาลี พระพุทธภาษิต สัตตกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ หน้า ๒๑ ข้อที่ ๒๑)

พระโอวาท สมเด็จพระสังฆราช (ปุ่น ปุณฺณสิริ)

เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๑๕ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราชได้เสด็จ ฯ มาที่วัดปากน้ำ เพื่อถวายสักการะแด่พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) และในโอกาสเดียวกันพระภิกษุสามเณรอุบาสกอุบาสิกาวัดปากน้ำได้รับเสด็จ ฯ และเข้าเฝ้าถวายสักการะ หลังจากองค์สมเด็จพระสังฆราชได้ถวายสักการะแด่หลวงพ่อวัดปากน้ำแล้ว ได้ประทานพระโอวาทว่า

ที่มาวันนี้ ก็เพื่อจะมาถวายสักการะหลวงพ่อ ด้วยความหวังตั้งใจของหลวงพ่อได้เคยพูดไว้อย่างไร และความตั้งใจของหลวงพ่อนั้นก็ปรากฏตามที่หลวงพ่อได้พยากรณ์ไว้ ซึ่งขณะนี้ก็ได้เป็นพระผู้ใหญ่สูงสุดในคณะสงฆ์ สมความปรารถนาของหลวงพ่อแล้ว จึงได้นำสักการะมาถวายท่านเป็นกรณีพิเศษแปลกกว่าปีก่อน ๆ นั้น

ท่านที่อยู่ในที่นี้ ตลอดถึงข้าพเจ้าด้วย ก็อยู่ในบารมีของหลวงพ่อทั้งนั้น แม้ท่านมรณภาพไปแล้ว เราก็หวังเข้าใจเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะต้องมีทิพย์เนตรมองดูความเคลื่อนไหวของศิษยานุศิษย์ญาติมิตรของท่านอยู่เสมอ เพราะการคุ้มครองของหลวงพ่อนี่แหละจึงเป็นเหตุให้วัดปากน้ำนี้ มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นโดยลำดับ ๆ พระภิกษุสามเณรอยู่เป็นสุข อาหารการบริโภคก็ไม่ขาดสาย เมื่อท่านมีเมตตาปรานีแก่เราอย่างนี้แล้ว จะเป็นการสมควรหรือที่เราจะไม่ปฏิบัติตามโอวาทของท่าน เราท่านทั้งหลายพยายามปฏิบัติตามโอวาทของท่าน

ศึกษาความเป็นสมณะ เคารพในความเป็นสมณะ และเคารพในพระธรรมวินัย ปฏิบัติตนให้มีความสามัคคีในหมู่คณะอย่าแตกร้าวกัน อย่ายุให้รำตำให้รั่ว พยายามช่วยกันสมานสามัคคีเพื่อความรุ่งเรืองของวัดปากน้ำ เพื่อความรุ่งเรืองของพระธรรมวินัย เมื่อเราทั้งหลายรักษาความสามัคคีไว้ได้ ความเจริญก็จะมีตลอดไป ดังพุทธภาษิตว่า

สพฺเพสํ สงฺฆภูตานํ สามคฺคี วุฑฺฒิสาธิกา

ความพร้อมเพรียงของหมู่ยังประโยชน์ให้สำเร็จ

ฉะนั้น ขอให้เราทั้งหลายจงทราบไว้ด้วยเถิด ศัตรูภายนอกที่จะมาทำลายวัดปากน้ำนั้นทำไม่ได้ เว้นไว้แต่พวกเราจะเป็นศัตรูกันเองคือศัตรูภายใน นั่นมันสุดวิสัย จะอยู่หรือจะไปก็อยู่ที่พวกเรานี่แหละ แม้ข้าพเจ้าก็ใคร่จะขอร้องว่า ทุกสิ่งทุกอย่างขอให้เป็นไปเพื่อความสามัคคีปรองดองกัน อดกลั้นต่ออนิฏฐารมณ์ จึงขอฝากไว้ในโอกาสนี้ด้วย

ในที่สุดนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายพร้อมด้วยญาติมิตรจงมีความเจริญในพระพุทธศาสนาเป็นนิตย์กาลเทอญ.

โลโภ โทโส จ โมโห จ ปุริสํ ปาปเจตสํ
หึสนฺติ อตฺตสมฺภูตา จตสารํว สมฺผลํ

โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น

(พุทฺธ ขุ. อิติ. ๒๕/๒๖๔ ; ขุ. มหา. ๒๙/๑๘)

เมื่อภิกษุญี่ปุ่นบรรลุธรรมกาย

โดย พระวีระ อุตตรนที[๑]

เมื่อคณะสมณทูตญี่ปุ่นซึ่งมาเยี่ยมสำนักวัดปากน้ำ หลังจากได้เดินทางกลับจากประชุมพุทธศาสนิกสัมพันธ์ ณ ประเทศอินเดียกับดูการสังคายนา ณ ประเทศพม่า สมณทูตคณะนี้มีท่าน**สังฆราชตาคาชินา** เป็นประธาน

หลังจากการเยี่ยมคำนับท่านเจ้าคุณพ่อเมื่อ ๑๖ มิถุนายน ๒๔๙๗ เวลา ๑๘.๐๐ น. แล้ว ข้าพเจ้าได้รับการเชื้อเชิญจากภิกษุญี่ปุ่นรูปหนึ่งซึ่งเป็นผู้สนใจในวิชาสมถวิปัสสนาตามแบบของสำนักเรานี้ ขอให้ไปพบกับท่าน เพื่อสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กันที่โรงแรมชิโตเซะ ถนนนเรศ

ข้าพเจ้าได้รับเชิญให้เข้าพบท่านสังฆราชกับคณะ เรื่องโดยมากที่สนทนากันมีสารสำคัญเกี่ยวกับวิชาเจริญสมถวิปัสสนา ในระหว่างการสนทนานั้น ท่านเลขานุการของพระสังฆราชเป็นผู้มีความสนใจเป็นพิเศษถึงกับหาสมุดมาจดบันทึกข้อความ ท่านผู้นี้ได้ถามถึงจุดที่ตั้งของจิตขณะเจริญสมาธิตามแบบของวัดปากน้ำ

เป็นที่สนใจแก่สังฆราชญี่ปุ่น ถึงกับกล่าวว่าวิธีของวัดปากน้ำนี้ดีมากและจะได้ใช้แบบของวัดเรานี้ในกาลต่อไป กับได้ชี้แจงให้คณะของเราทราบว่า วิธีของนิกาย "โซโต" นั้น ได้กำหนดที่ตั้งของจิตที่บริเวณหน้าผากหรือดั้งจมูก ซึ่งต่างกว่าแบบของ

---

[๑] ปัจจุบันคือ **พระภาวนาโกศลเถระ** รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ธนบุรี

วัดเรา ต่อจากนั้นคณะสมณทูตได้ขอให้ข้าพเจ้าอธิบายถึงวิธีดำเนินการปฏิบัติการเจริญสมถวิปัสสนา ซึ่งข้าพเจ้าได้ชี้แจงให้พอเป็นสังเขปตามแบบของท่านเจ้าคุณพ่อ

ในระหว่างการสนทนาโต้ตอบ ท่านเลขานุการของพระสังฆราชได้แสดงความจำนงใคร่จะทราบว่า **"บิดาของท่านซึ่งได้ถึงแก่กรรมไปนานแล้ว บัดนี้อยู่ ณ ที่ใด?"** ดังนั้นข้าพเจ้าจึงชักชวนให้คณะสมณทูตทั้งหมด ทดลองทำการเจริญสมถวิปัสสนาตามแบบของวัดเราดูบ้าง คณะสมณทูตมีความยินดีจะปฏิบัติตามคำเชื้อเชิญ จึงพากันเข้าไปสู่ห้องสงัดห้องหนึ่ง แล้วเริ่มเจริญสมถวิปัสสนาธรรมกันทันที ข้าพเจ้าได้กำหนดให้เขาปฏิบัติโดยนั่งขัดสมาธิแล้วหลับตาเจริญสมถวิปัสสนาธรรม กับได้ชี้แจงวิธีการแก่คณะสมณทูตโดยลำดับไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านเลขานุการพระสังฆราชซึ่งต้องการทราบว่าบิดาของท่านล่วงลับไปแล้วอยู่ ณ ที่ใด?" นั้น ข้าพเจ้าได้แจ้งวิธีสอบสวนหาที่อยู่ของบิดาของท่านให้ทราบโดยละเอียดเป็นพิเศษ

การนั่งภาวนาเจริญสมถวิปัสสนาธรรมได้ดำเนินไปจนถึงขั้นสุดท้ายท่านเลขานุการพระสังฆราชกลับลืมตาขึ้น เบ้าตาทั้งสองของท่านเต็มเปี่ยมไปด้วยน้ำตา พร้อมกับได้พึมพำด้วยความตื้นตันใจว่า **"ตั้งแต่ข้าพเจ้าเกิดมาจนบัดนี้ ไม่เคยได้พบความสุขใดยิ่งไปกว่าที่ได้เข้าถึงพระนิพพานท่ามกลางพุทธสาวก ดังที่ได้ประสบมาเมื่อสักครู่นี้เลย"**

คำชี้แจงก่อนปฏิบัติภาวนา

หนังสือทางมรรคผลนี้ เป็นหนังสือสมถวิปัสสนาวิชชาธรรมกาย ซึ่งดำเนินตามแนวทางการเสด็จไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ **ทางนี้ทางเดียว** ไม่มีสองทาง อันถูกต้องร่องรอยความประสงค์ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง มีผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต อุบาสกอุบาสิกา แพร่หลายแทบทั่วประเทศไทยซึ่งได้รับผลของการปฏิบัติต่างยืนยันได้ด้วย**ตัวของท่านเอง**ซึ่งเรียกว่า สันทิฏฐิโก อันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ส่วนการที่จะทำเป็นหรือไม่เป็นนั้น เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่จริง ถ้าปฏิบัติจริงแล้วต้องเป็นทุกคน เพราะมนุษย์เราทั้งชายและหญิง มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายทุก ๆ คน ถ้ามนุษย์คนใดเอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกคิดไปในสิ่งต่าง ๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด **ต้องเป็นทุกคน** ที่ไม่เกิดไม่เป็นนั้นเพราะเหตุว่าใจไม่หยุด **ตัวหยุดนี้แลเป็นตัวสำเร็จ**

ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อ ประจำอยู่อันเป็นเครื่องสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น หรือไม่ได้บรรลุมรรคผล มีดังนี้ คือ

๑. วิจิกิจฉา ความลังเลหรือความสงสัย

๒. อะมะนะสิการะ ความไม่สนใจไว้ให้ดี

๓. ถีนะมิทธะ ความท้อ และ ความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน

๔. ฉัมภิตัตตะ ความสะดุ้งหวาดกลัว

๕. อุพพิละ ความตื่นเต้นด้วยความยินดี

๖. ทุฏฐุลละ ความไม่สงบกาย

๗. อัจจารัทธวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป

๘. อะติลีนะวิริยะ ความเพียรย่อหย่อนเกินไป

๙. อะภิชัปปา ความอยาก

๑๐. นานัตตะสัญญา ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยผ่านมาหรือจดจำไว้มาผุดขึ้น ในขณะทำสมาธิ

๑๑. รูปานัง อะตินิชฌา ยิตัตตะ ความเพ่งต่อรูปหรือเพ่งนิมิตนั้นจนเกินไป

เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้ แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่เราแล้ว สมาธิของเราก็เคลื่อนไป เพราะอุปกิเลสเหล่านี้เป็นต้นเหตุ ฉะนั้น ในการบำเพ็ญภาวนา เราต้องใช้ความเพียร ความอดทน ทั้ง ๒ ข้อนี้ เป็นข้อสำคัญยิ่ง และคอยประคองคุมสติไว้ไม่ให้เผลอ ใช้ปัญญาสอดส่องดูว่าวิธีใดที่จะทำให้อุปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ เราก็จะทำใจไว้โดยวิธีนั้น จงวางใจของเราไว้ให้เป็นกลางๆ คือมัชฌิมาปฏิปทา ให้เป็นอุเบกขา อย่ายินดีและยินร้าย ให้พยายามละจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง จงทำใจของเราให้ใสเป็นแก้วให้เยือกเย็น ให้แช่มชื่นให้ถูกส่วนเป็นสมาธิแน่แน่ว เอาใจจดอยู่ที่ดวงนิมิตที่ศูนย์กลางกายนั้นให้มากที่สุด ต้องทำเสมอทำเนือง ๆ ในทุกอริยาบถ ไม่ว่านั่ง นอน เดิน ยืน ทำเรื่อยไปอย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่งไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไรท่านรู้ได้ด้วย**ตัวของท่านเอง**

อนึ่งในการเจริญภาวนานี้ ขอให้ท่านจงประกอบเหตุสังเกตผลทนเอาเถิดประเสริฐนัก เพราะเป็นมหัคคตกุศลหรือมหากุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล เป็นทางมรรคผลนิพพาน ถึงแม้ไม่ได้เห็นอะไร ก็จะเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในปรภพเบื้องหน้า ขอท่านทั้งหลายจงอุตส่าห์มานะ วิริยะ บำเพ็ญเพียรให้บังเกิดมรรคแลผล เพราะเป็นวิชชาที่ช่วยและเป็นที่พึ่งของตนเองได้**อันเที่ยงแท้** อย่าได้เคลือบแคลงสงสัยอย่างหนึ่งอย่างใดเลย ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีและสัมฤทธิ์ผลดังมโนรถปรารถนาแด่ท่านทั้งหลาย ที่ได้นำหนังสือทางมรรคผลนี้ไปประพฤติและปฏิบัติโดยทั่วกันจงทุก ๆ ประการ ฯ

รักษ์ร่างพอสร่างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม "ธรรมกาย" ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้าเรืองสกล

พระมงคลเทพมุนี

วิธีบูชาพระ

ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง ภะคะวันตัง สะระณัง

คะโต (ชาย)
คะตา (หญิง) อิมินา สักกาเรนะ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชายามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดทุกข์ได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สวากขาตัง ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง

คะโต (ชาย)
คะตา (หญิง) อิมินา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง

คะโต (ชาย)
คะตา (หญิง) อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดโรคได้จริง ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบลง ๑ หน)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลง ๑ หน)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบลง ๑ หน)

คำขอขมาโทษ

ตั้งนโม ๓ หนแล้ว ขอขมาโทษดังต่อไปนี้

อุกาสะ อัจจะโย โน ภันเต อัจจักคะมา ยถาพาเล ยถามุฬเห ยะถาอะกุสะเล เย มะยัง กะรัมหา เอวัง ภันเต มะยัง อัจจะโย โน ปะฏิคคัณหะถะ อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาล คนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังต่อไป ฯ

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา สมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว ในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องพระมหาสมุทรทั้ง ๔ แลสมเด็จพระพุทธเจ้าอันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคตกาล ภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์ กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไป จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐานต่อไป

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า
(ชาย) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์
คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี
(หญิง) คุณครูบาอาจารย์
ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี หรือระลึกมิได้ก็ดี ขอบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคแลผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจะโยโหตุ

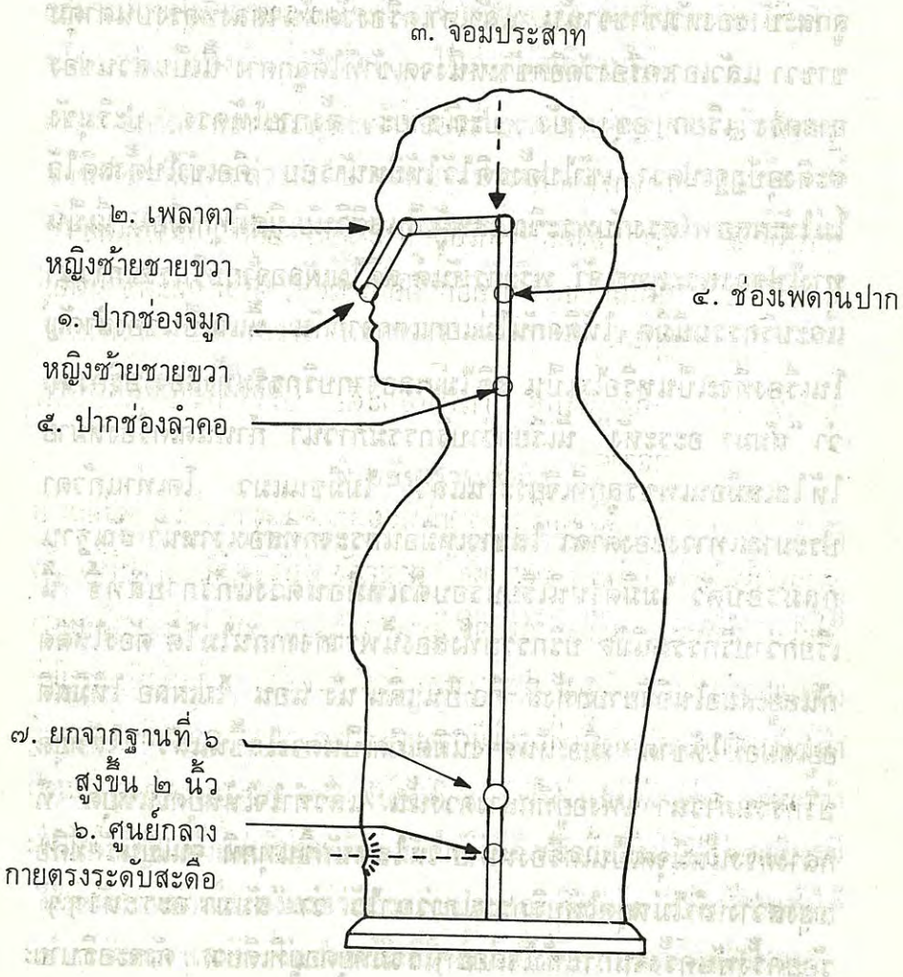
จบวิธีบูชาไหว้พระ

วิธีนั่งต่อไป

คู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสององคุลี คือหัวแม่มือซ้ายจดกับปลายนิ้วชี้ขวา แล้วตั้งกายให้ตรง คือ วัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจดลงที่ตรงบนตาตุ่มขาขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี้เป็นส่วนของกายตรง เรียก อุชุงกายัง ปะณิธายะ ตั้งกายให้ตรง ปะริมุขังสะติงอุปัฏฐเปตวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ คือเข้าไปตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอ (ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย มีสติทุกเมื่อ) นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ให้ติดกันไม่แยกแตกจากกัน นี้แลเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง บริกรรมว่า "สัมมา อะระหัง" นี้เรียกว่าบริกรรมภาวนา กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตาประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิเรียบรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต บริกรรมทั้งสองนี้พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอมิให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดในหยุด ที่กลางดวงนั้นมีจุดเป็นเครื่องหมาย ให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ถ้าไม่หยุดให้บริกรรมภาวนาไว้ ว่า "สัมมา อะระหังๆๆ" ร้อยครั้งพันครั้งจนกระทั่งใจค่อยๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว ดังจะอธิบายข้างหน้าเป็นลำดับไป

รูปด้านข้างผ่าซีก

แสดงที่ตั้งของดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗



ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ตามช่องลมเข้าออกข้างใน

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ให้ได้ระดับกับเพลาตา อยู่ภายใน ตรงศูนย์กลางของศีรษะ

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลื่อม ตรงช่องที่รับประทานอาหารสำลัก

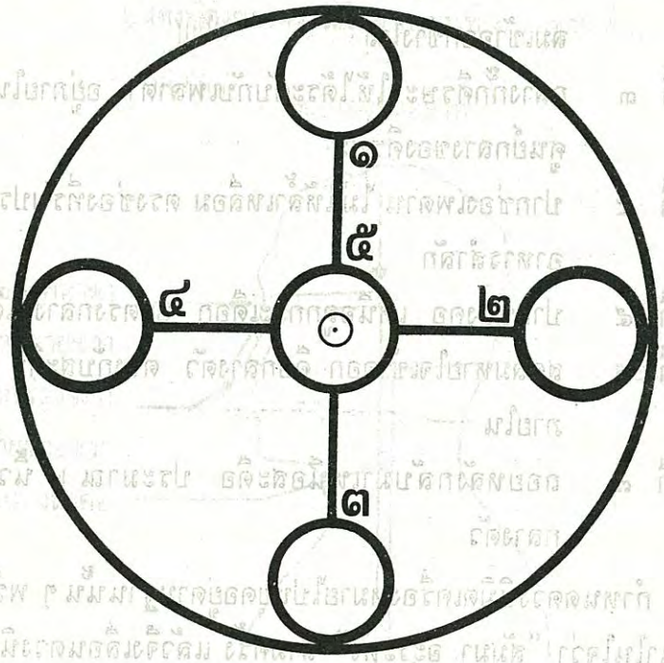
ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางที่เดียว

ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออก คือกลางตัว ตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับมาเหนือสะดือ ประมาณ ๒ นิ้วมือในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า "สัมมา อะระหัง" สามครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป สำหรับฐานที่ ๓ เวลาจะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างใน คล้าย ๆ กับคนนอนกำลังจะหลับ แต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้เพื่อจะให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ (รวม ๔ อย่างนี้เรียกว่า ใจ) กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป เมื่อเลื่อนดวงนิมิตกลับขึ้นมาอยู่ฐานที่ ๗ แล้ว ให้เพ่งอยู่ตรงนั้นที่เดียว ให้คู่กันไปกับบริกรรมภาวนาว่า "สัมมา อะระหัง" ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว ในการทำคราวหลัง ๆ จะเอาใจไปจดฐานที่ ๗ เลยทีเดียวก็ได้ ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ

ลักษณะของฐานที่ ๗



๑. ศูนย์ด้านหน้า ธาตุน้ำ

๒. ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน

๓. ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ

๔. ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม

๕. ศูนย์กลาง อากาศธาตุ

ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย (ดูรูปลักษณะของฐานที่ ๗) ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ เครื่องหมายที่ใสสะอาดลอยอยู่ช่องอากาศกลางพร้อมด้วยความรู้ที่เรียกว่า "วิญญาณธาตุ" ศูนย์ข้างหน้าคือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายคือธาตุลม นิยมพร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อแรกเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ **ธาตุไม่พร้อมกันปฐมมรรคเกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีปฐมมรรค มรรคผลนิพพานก็ไปไม่ถูก เหตุนี้จึงต้องทำปฐมมรรคให้เกิดให้มีขึ้น**

จเช ธนํ องฺควรสฺส เหตุ
องฺคํ จเช ชีวิตํ รกฺขมาโน
องฺคํ ธนํ ชีวิตญฺจาปิ สพฺพํ
จเช นโร ธมฺมมนุสฺสรนฺโต.

นรชนพึงสละทรัพย์ เพราะเหตุแห่งอวัยวะ เมื่อรักษาชีวิต พึงสละอวัยวะ เมื่อตามระลึกถึงธรรม พึงสละอวัยวะ ทรัพย์ และแม้ชีวิตเสียทุกอย่าง.

(โพธิสตฺต ขุทฺทกนิกาย ชาตก อิสิคินิปาต เล่มที่ ๒๘ หน้า ๑๔๗)

ทุทฺททํ ททมานานํ ทุกฺกรํ กมฺม กุพฺพตํ
อสนฺโต นานุกุพฺพนฺติ สตํ ธมฺโม ทุรนฺวโย.

เมื่อสัตบุรุษให้สิ่งที่ให้ยาก, ทำกรรมที่ทำได้ยาก. อสัตบุรุษย่อมทำตามไม่ได้ เพราะธรรมของสัตบุรุษยากที่อสัตบุรุษจะประพฤติตาม.

(โพธิสตฺต ขุทฺทกนิกาย ชาตก ทุกนิปาต เล่มที่ ๒๗ หน้า ๖๓)

รายการธรรมสู่สันติ

ครั้งที่ ๑ – ๑๐

โสจติ ปุตฺเตหิ ปุตฺติมา
โคมิโก โคหิ ตเถว โสจติ
อุปธีหิ นรสฺส โสจนา
น หิ โส โสจติ โย นิรูปธิ.

ผู้มีบุตรย่อมเศร้าโศกเพราะบุตร, ผู้มีโคย่อมเศร้าโศกเพราะโคเหมือนกัน, นรชนมีความเศร้าโศกเพราะอุปธิ, ผู้ใด ไม่มีอุปธิ ผู้นั้นไม่ต้องเศร้าโศกเลย.

(บาลี พระพุทธภาษิต สํยุตตนิกาย สคาถวคฺค เล่มที่ ๑๕ หน้า ๘๙)

ตอนที่ ๑ อารัมภบท

รายการ **"ธรรมสู่สันติ"** ซึ่งจัดโดย "คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ" เป็นประจำ ทางสถานีวิทยุตามวัน เวลา ที่กล่าวข้างต้นนั้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้คำแนะนำแก่สาธุชนผู้สนใจฝึกเจริญภาวนาธรรม ตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อวัดปากน้ำ เป็นผู้ได้ศึกษาค้นพบและได้สั่งสอนศิษยานุศิษย์เรื่อยมา จนกระทั่งพระเดชพระคุณท่านมรณภาพไป เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ ต่อจากนั้นก็ได้มีการฝึกอบรมถ่ายทอดกันสืบมาจนตราบเท่าทุกวันนี้ แพร่หลายออกไปทั้งในต่างจังหวัดและต่างประเทศ ปรากฏว่ามีผู้สนใจฝึกปฏิบัติกันมากทั้งชาวไทยและต่างประเทศ เพราะวิธีการปฏิบัติไม่ยุ่งยากจนเกินไป เมื่อผู้รับการฝึกได้รับการอบรมจากวิปัสสนาจารย์จนเป็นที่เข้าใจได้ดีพอสมควรแล้ว ก็สามารถไปฝึกฝนปฏิบัติเองได้สะดวก จึงเหมาะกับบุคคลทุกเพศทุกวัยและทุกอาชีพ และปรากฏว่า ผู้ที่สนใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ต่างก็ได้รับผลในทางปฏิบัติดีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ในด้านได้รับความสงบสุขทางใจ** และประการที่สำคัญที่สุดก็คือ **ช่วยให้เกิดสติปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง** ได้อย่างดี จึงเป็นเครื่องช่วยกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานอย่างมีประสิทธิภาพสูง อันเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์และสำรวมในศีลและอินทรีย์ดีขึ้น ตามระดับธรรมที่ปฏิบัติได้ นับเป็นการช่วยแก้ปัญหาทางสังคมและประเทศชาติส่วนรวมได้เป็นอย่างดียิ่งอีกทางหนึ่ง

ท่านผู้ฟังคงจะทราบดีอยู่แล้วว่า ในสังคมยุคปัจจุบันนี้ มนุษย์มุ่งแต่จะสร้างความเจริญทางวัตถุ ยิ่งกว่าจะสนใจพัฒนาความเจริญทาง

ด้านจิตใจ ให้เป็นผู้มีคุณธรรมสูง เป็นเหตุให้หลงมัวเมา ตกเป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทานได้ง่าย ทำให้กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวตน พวกพ้องเฉพาะหมู่เฉพาะเหล่าขึ้นอย่างแรงกล้า การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อชัยชนะ เอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันเพื่อกอบโกยผลประโยชน์ โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น ขาดความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมเสื่อมโทรมลง ชีวิตเต็มไปด้วยความวุ่นวายเดือดร้อน เป็นทุกข์ไม่เป็นอันสงบสุขลงได้ และกระทบกระเทือนถึงสังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวม ทำให้รัฐบาลและผู้มีหน้าที่รับผิดชอบทั้งหลาย ต้องพลอยเสียเวลา กำลังกายและสติปัญญา กำลังทรัพย์เพื่อการแก้ไขปัญหาความวุ่นวายต่าง ๆ เหล่านี้โดยใช่เหตุ เป็นการบั่นทอนกำลังทรัพยากรต่าง ๆ และเวลา ที่จะได้ใช้เพื่อการเสริมสร้างความเจริญผาสุกแก่ประชาชนโดยตรง และผลที่ได้รับ ดูเหมือนว่ายิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่งมากขึ้นทุกที ทั้งประชาชน นักศึกษาและเจ้าหน้าที่รัฐบาลแทบจะไม่เป็นอันได้ทำงานทำการในหน้าที่โดยตรงของตนเองอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

ด้วยตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว ซึ่งนับวันจะทวีมากขึ้นทุกทีตามอำนาจอวิชชา อันเป็นรากเหง้าของตัณหา อุปาทาน และทุกข์ของแต่ละบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม ทางคณะศิษยานุศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำจึงได้ร่วมแรงร่วมใจกันดำเนินโครงการเผยแพร่ธรรมภาคปฏิบัติเพื่อประชาชนขึ้น ให้กว้างขวางออกไปยิ่งกว่าที่เป็นอยู่เดิม เพื่อให้ท่านสาธุชนผู้สนใจฝึกปฏิบัติสามารถเจริญธรรมภาวนาได้ทั่วถึงมากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้

การบริหารโครงการดังกล่าวนี้ อยู่ภายใต้การอำนวยการของคณะกรรมการบริหาร ซึ่งประกอบด้วย

๑. พระธรรมธีรราชมหามุนี เจ้าอาวาส
และเจ้าคณะภาค ๑๗ ประธานกรรมการ

๒. พระภาวนาโกศลเถระ รองเจ้าอาวาส
และอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ รองประธาน

๓. พระเมธีวราภรณ์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
และอาจารย์ใหญ่ฝ่ายปริยัติ กรรมการ

๔. พระครูสมณธรรมสมาทาน
รองอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ กรรมการ

๕. พระครูพิศิษฐ์ปริยัติคุณ ผู้ช่วย
เจ้าอาวาสและเลขานุการเจ้าสำนักเรียน ฯ กรรมการ

๖. พระสุรตโนภิกขุ (Terry Magness)
วิปัสสนาจารย์ กรรมการ

๗. พระณัฐนันท์ กุลสิริ วิปัสสนาจารย์ กรรมการ

๘. คุณครูญาณี ศิริโวหาร วิปัสสนาจารย์
และประธานสถาบันแม่ชีแห่งประเทศไทย ที่ปรึกษา

๙. คุณครูตรีธา เนียมขำ วิปัสสนาจารย์ ที่ปรึกษา

๑๐. พล ต.ท. ชุมพล โลหะชาละ
รองอธิบดีกรมตำรวจ ที่ปรึกษา

๑๑. ศาสตราจารย์นิคม จันทรวิทุร
อธิบดีกรมแรงงาน กรรมการ

๑๒. คุณรักษ์ศักดิ์ วัฒนพาณิช
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ กรรมการ

๑๓. พ.ญ. ลักษณา สามเสน
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรรมการ

๑๔. อาจารย์อรุณ งามดี
ทำหน้าที่ผู้อำนวยการ
โรงเรียนการประชาสัมพันธ์ กรรมการประชาสัมพันธ์

๑๕. คุณปรีชา รัตโนดม
สถานสอนภาษา เอ ยู เอ ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์

๑๖. คุณเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์ ฝ่ายวิจัย
สำนักข่าวสารอเมริกัน กรุงเทพ ฯ กรรมการและเลขานุการ

๑๗. คุณบุญเลิศ เลิศเมธากุล
สำนักงบประมาณ ผู้ช่วยเลขานุการ

๑๘. คุณจุมพล คืนตัก
กรมทรัพยากรธรณี ผู้ช่วยเลขานุการ

๑๙. คุณสรีม นลราชสุวัจน์
สถานสอนภาษา เอ ยู เอ เหรัญญิก

๒๐. คุณแสงทอง เบี้ยวไข่มุข
สถานสอนภาษา เอ ยู เอ ปฏิคม

๒๑. คุณวารณี จันทรวิทุร
โรงแรมโอเรียนเต็ล ผู้ช่วยปฏิคม

๒๒. คุณมาลี ลาภเหลือ
สถานสอนภาษา เอ ยู เอ ผู้ช่วยปฏิคม

ในระยะเริ่มแรกของการดำเนินโครงการดังกล่าวนี้ "คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ" จึงได้จัดรายการ "ธรรมสู่สันติ" นี้ขึ้น เพื่อให้สาธุชนทุกสาขาอาชีพ ทุกเพศและทุกวัย ได้มีโอกาสรับการฝึกปฏิบัติธรรมภาวนา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยวิธีง่าย ๆ สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส และได้รับผลในทางปฏิบัติสูง โดยจะออกอากาศทางสถานีวิทยุแห่งนี้เป็นประจำ

สำหรับการฝึกปฏิบัติภาวนาเบื้องต้นนี้ พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถระรองเจ้าอาวาส และพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระจะเป็นผู้ให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติ โดยจะเริ่มด้วยการสมาทานศีลก่อน ฉะนั้น จึงโปรดได้ตั้งใจรับศีลเพื่อความบริสุทธิ์และความสงบทางกายและวาจาต่อไป

วิธีปฏิบัติภาวนา

เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล เพื่อให้กาย วาจา สงบและบริสุทธิ์แล้ว ก็ตั้งใจชำระจิตใจให้สะอาด ด้วยการเจริญภาวนาธรรมต่อไป

การเจริญภาวนาธรรมนี้ แบ่งออกเป็นสองขั้น คือ **สมถ** กับ **วิปัสสนา** หรือที่เรียกว่า **สมาธิ** กับ **ปัญญา** นั่นเอง สมถหรือสมาธิเพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อใจหยุดใจนิ่ง นิวรณูปกิเลส อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ก็หมดไป ใจก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิดวิชชาและปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม สามารถกำจัดอวิชชา อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิด หรือรากเหง้าแห่งตัณหา อุปทานและทุกข์ให้หมดสิ้นไป นี้เป็น

ทาง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

วิธีปฏิบัติ เบื้องต้นก็ต้องวางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อน แล้วก็นั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้ขวาจรดกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาวๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อยเร็ว

เมื่อกายพร้อมแล้ว ก็ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายว่า ณ บัดนี้เราจะตั้งใจเจริญภาวนาธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และเพื่อมรรค ผล นิพพาน จะขอเสียสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิต ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จะไม่สนใจ หวั่นไหวหรือยินดียินร้ายใดๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ทีเดียว

เมื่อวางภารกิจทางกาย วาจา และใจได้เรียบร้อยแล้ว ก็ยกมือประนมขึ้น ตั้งจิตอธิษฐานต่อไปที่ศูนย์กลางกายอีก น้อมรำลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณบิดามารดาและบุญบารมีทั้งหลายที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ให้มาช่วยประคับประคองใจให้หยุดให้นิ่ง และเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม พร้อมด้วยขอให้ช่วยปกปักรักษาคุ้มครองสรรพภยันตราย อย่าได้มากล้ำกรายขัดขวางการเจริญธรรมภาวนาของเรา เสร็จแล้วจึงค่อยๆ วางมือลงบนหน้าตักในท่าสมาธิอย่างเดิม

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ และกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน **บริกรรมนิมิต** ให้กำหนดเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา คือนึกให้เห็นด้วยใจ หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดที่ปากช่องจมูกขวา ใจของเราที่ยืดไปยืดมา แวบไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตที่ปากช่องจมูก หญิงซ้าย–ชายขวา ดวงโตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แล้วให้ **บริกรรมภาวนา** คือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" สามครั้ง พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส นี่**ฐานที่ ๑**

เมื่อเห็นเครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน นี่**ฐานที่ ๒** หญิงให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาข้างซ้าย ชายข้างขวา และบริกรรมภาวนาประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" สามครั้ง

แล้วจึงค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นช้าๆ ไปหยุดที่กึ่งกลางกั๊กศีรษะข้างใน นี่**ฐานที่ ๓** พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" กำกับไว้สามครั้ง

ทีนี้ จงกลับตาไปข้างหลัง เหมือนคนกำลังชักจะตายอย่างนั้นแหละ ในขณะหลับตาอยู่ก็ช้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นก็จะกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อมๆ กับค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้น

ลงไปตรง ๆ ช้า ๆ ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก นี่**ฐานที่ ๔** และบริกรรมภาวนาต่อไป "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" สามครั้ง

จึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสว่างนั้นลงไปหยุดอยู่ที่ปากช่องลำคอ เหนือลูกกระเดือก นี่**ฐานที่ ๕** ตั้งเครื่องหมายไว้นิ่งอยู่ที่ปากช่องลำคอนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" แบบเดิมอีก

แล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรง ๆ ช้า ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก เหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละ ลงไปหยุดนิ่งอยู่ตรงสุดลมหายใจเข้าออก ตรงระดับสะดือพอดี นี่**ฐานที่ ๖** แล้วบริกรรมภาวนาประคองเครื่องหมายไว้เรื่อย จนเห็นเป็นดวงกลมใสชัดขึ้น

แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้น ขยับสูงขึ้นมาตรง ๆ มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่**ฐานที่ ๗** ที่นี่เป็นที่ตั้งถาวรของใจ คนเราเวลาจะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์นี้ เพราะฉะนั้น ศูนย์นี้จึงสำคัญนักเชียว จะเข้ามรรค ผล นิพพาน ก็ต้องเข้าที่ศูนย์นี้ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จงทำใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางนี้ทีเดียว ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน นอก ใน ไม่ไปทั้งนั้น เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น เท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเห็นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เลยทีเดียว ดวงธรรมที่เห็นนี้แหละเป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** ทีนี้จะไปได้อย่างไรล่ะ ท่านผู้ฟังพยายามติดตามรายการนี้ต่อไปก็จะค่อย ๆ ทราบเอง

เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ละก็ เลิกบริกรรมภาวนาได้ทีนี้รวมใจให้หยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้วางใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนั้นพอถูกส่วนเข้า ดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเกิดดวงใหม่ขึ้นมาอีก ใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า ก็ให้น้อมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงใหม่เกิดขึ้นมาอีก ดำเนินไปอย่างนี้เรื่อยเชียวนะ กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไม่มีถอยหลังกลับ พอละเอียดหนักเข้า ก็จะเห็นกายละเอียด ใสบริสุทธิ์ผุดลอยขึ้นมาจากศูนย์กลางดวงนั้น เมื่อเห็นกายละเอียดผุดขึ้นมาแล้วก็ให้รวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรมอีก ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก แปลว่าเห็นดวง ให้เดินดวง คือเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ ถ้าเห็นกายก็เดินกาย คือเข้ากลางของกลางกายใหม่นั้นต่อไปอีก ทีนี้ลองพิจารณาดูซิว่า กายแต่ละกายที่เห็นผุดขึ้นมานะกายอะไร ?

วันนี้พอเท่านี้ก่อน ต่อแต่นี้ไปก็หมั่นฝึกหัดอยู่เสมอ เมื่อโอกาสอำนวยและว่างจากภารกิจอื่นแล้ว ทุกอิริยาบถก็ได้ คือทั้งในขณะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ได้ ทั้ง ๆ ลืมตาอยู่ก็ได้ เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น และอีกอย่างก็คือ เมื่อใจเราถูกฝึกให้หยุดที่ศูนย์กลางกายหนักเข้า ก็ไม่ต้องไปเกาะไปยึดไอ้โน่นไอ้นี่ให้เกิดตัณหา อุปาทาน และเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เป็นการช่วยลดภพชาติให้น้อยลง ก่อนนอนคืนนี้ก็ลงมือปฏิบัติต่อไปเลย คือบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นแหละ เรื่อยไปจนกระทั่งหลับไปเลย จิตก็จะได้ไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องภายนอก แล้วก็จะทำให้นอนหลับสบาย เป็นสุขด้วยความสงบ

ตอนที่ ๒ คุณค่าของการเจริญภาวนาธรรม ตามแนววิชชาธรรมกายช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต

ก่อนที่จะฝึกเจริญภาวนาธรรมต่อไป กระผมใคร่จะทำความเข้าใจเสียก่อนว่า การเจริญภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ มีคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติเช่นไร และเพียงใด

เมื่อครั้งที่แล้ว พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถระ ได้อธิบายความหมายของการเจริญภาวนาธรรมโดยย่อๆ ว่า แบ่งออกเป็นสองขั้น คือ **สมถ** กับ **วิปัสสนา** หรือที่เรียกว่า **สมาธิ** กับ **ปัญญา** ทั้งนี้โดยมี **ศีล** เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ และพระเดชพระคุณท่านก็ได้กล่าวถึงอานิสงส์รวบยอดของการเจริญภาวนาธรรมว่า

สมถ หรือ **สมาธิ** ก็เพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่ง อยู่ในอารมณ์เดียว เมื่อใจหยุดใจนิ่งได้แล้ว นิวรณ์ธรรมทั้งหลาย เป็นต้นว่า ความกำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ คือในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ก็หมดไป ใจก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ ควรแก่งาน**วิปัสสนา** ให้เกิด**ปัญญา**รู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริง สามารถกำจัดอวิชชา อันเป็นรากเหง้าของตัณหา อุปาทาน และทุกข์ให้หมดไป นี่เป็นทางมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

ในระหว่างที่กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ แม้ว่าจะยังไม่ถึงขั้นบรรลุมรรค ผล

นิพพาน ก็ให้คุณค่าแก่การดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปอย่างมากมายคุ้มค่าแก่การปฏิบัติ ดังที่กระผมจะขอยกตัวอย่างจากประสบการณ์มาสู่ท่านผู้ฟังเท่าที่จะพอรวบรวมมาได้ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดีทางหนึ่ง

ตามปกติ จิตใจของคนเรานั้นมีสภาพที่เบา ดิ้นรนกวัดแกว่งง่าย หรือฟุ้งซ่านอยู่เสมอ แต่รักษาให้สงบได้ยาก บางครั้งเจ้าตัวรู้สึกว่าอ่อนเพลียทั้งกายและใจเหลือเกินแล้ว อยากจะให้มันหยุด สงบเสียที เพื่อจะได้พักผ่อนหลับนอนเอาแรงบ้าง มันก็ไม่ยอมหยุด ประเดี๋ยวคิดไปถึงเรื่องนั้น ประเดี๋ยวก็ไปคิดถึงเรื่องนี้ ยึดไอ้โน่น เกาะไอ้นี่ อยู่ร่ำไป เพราะอะไรละครับท่านผู้ฟัง?

เพราะเหตุว่า **จิตใจไม่เคยได้รับการฝึกให้หยุดให้นิ่ง** ตั้งแต่เกิดมาเลยทีเดียวละครับท่านผู้ฟัง ใจมันมีแต่ออกไปนอกตัวอยู่เสมอ เลยหยุดไม่เป็น นี่เป็นเหตุข้อที่ ๑ ทีนี้เหตุข้อที่ ๒ ก็เพราะ **อวิชชา** คือความไม่รู้ลักษณะของธรรมชาติตามสภาพที่เป็นจริงว่า สรรพสิ่งทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้นน่ะ มันไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ถ้าใครไปยึดไปเกาะเข้าแล้ว ก็เป็นทุกข์เชียวหละ เพราะมันเพียงแต่ผ่านเข้ามาในวงชีวิตชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ผ่านไป ไม่มีใครเป็นเจ้าของได้เลย

แต่เมื่อปัญญาจริงๆ มันยังไม่เกิดอย่างแจ้งชัดในจิตใจละก็ ทึกทักเอาเป็นจริงเป็นจังทีเดียว ยึดเกาะไว้แน่น ไม่ยอมปล่อยยอมวางกันเทียวหละ ทั้งๆ ที่รู้อยู่ว่ายิ่งยึดยิ่งเกาะ มันยิ่งทุกข์ ก็สลัดไม่ออก เพราะฝึกฝนมาน้อย ปัญญายังไม่ส่องสว่างเพียงพอที่จะกำจัดอวิชชาเสียได้ ก็เฝ้าแต่ครุ่นคิด ฟุ้งซ่าน วิตก กังวลอยู่นั่นแหละ แม้แต่อยาก

จะนอน ก็นอนไม่หลับ อ่อนเพลียทั้งจิตใจและร่างกาย ดีไม่ดีก็จะพาลเป็นโรคเส้นประสาทเอาง่าย ๆ เข้านะครับ

การฝึกเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้ สามารถช่วยให้จิตใจสงบหยุดนิ่งได้ง่าย เพราะมีอุบายผูกใจไว้กับ**บริกรรมนิมิต**และ**บริกรรมภาวนา**คู่กัน เพื่อประคองใจไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายแกว่งไกวไปที่อื่น คือช่วยรวมความเห็น จำ คิด รู้ ให้มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจเป็น **เอกัคคตารมณ์** ได้ง่าย

เมื่อจิตถูกใช้ให้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" และถูกประคองให้เข้ามาอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิต หนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่องและสงบลง แล้วผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ เห็นนิมิตปรากฏชัดขึ้น และเห็นได้นานขึ้นด้วยใจ เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาเสีย เพราะถ้าขืนให้ใจทำงานอีกต่อไป ก็จะหยุดไม่ได้สนิท จึงให้เลิกบริกรรมภาวนา เพียงแต่คอยประคองใจให้หยุดในหยุดอยู่กลางนิมิตที่ใสนั่นแหละ กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ นิ่งแน่นเข้าไป พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเป็นอารมณ์เดียวแล้วก็ เป็นได้เห็น **ปฏิภาคนิมิต** ทีเดียว เป็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น ใสบริสุทธิ์ ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว สว่างดั่งดาวประกายพรึก สามารถจะนึกขยายให้โตขึ้นหรือนึกย่อให้เล็กลงก็ได้ สมาธิขั้นนี้เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ**

เมื่อผู้เจริญภาวนาสามารถกระทำใจให้ถึงขั้นนี้ละก็ เข้ากลางของกลางเรื่อยไป ความเย็นตาเย็นใจก็จะบังเกิดขึ้น อย่างชนิดที่ไม่เคยได้พบมาก่อน ทีนี้แหละได้รู้ซึ้งถึงแก่นใจด้วยตนเองว่า ที่ว่า **"นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบคือใจหยุดใจนิ่ง ไม่มี"** นั้นเป็นอย่างไร

เมื่อจิตเป็นขึ้นแล้วอย่างนี้ ประสงค์จะหลับเมื่อใด ก็สามารถหลับได้โดยง่าย ด้วยใจอันสงบและเป็นสุข จึงเหมาะอย่างยิ่งกับสาธุชนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีภาระหน้าที่การงานเคร่งเครียดมามากตลอดทั้งวัน สามารถช่วยให้จิตใจได้รับการพักผ่อนอย่างถูกวิธี ช่วยระงับความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ที่เรียกว่า **อุทธัจจะ กุกกุจจะ** ได้เป็นอย่างดี ทำให้สุขภาพจิตดี และพลอยเป็นผลให้สุขภาพกายดีตามไปด้วย

เมื่อท่านผู้ฟังเข้าใจดีอย่างนี้แล้วก็ จงหมั่นปฏิบัติทุกครั้งที่มีโอกาสว่างจากภารกิจการงาน ฝึกปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะในขณะยืน เดิน นั่งหรือนอน จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ เพียงแต่ให้บริกรรมภาวนาในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส เท่านั้นแหละครับ เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น อย่าท้อถอยทอดทิ้งเสีย คุณอนันต์จริง ๆ ดังที่กระผมจะได้นำตัวอย่างมาเล่าสู่ท่านผู้ฟังอีกต่อไป

หากท่านผู้ฟังมีความสงสัยในวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ก็ขอได้โปรดเขียนจดหมาย เล่าถึงปัญหาในทางปฏิบัติดังกล่าว ส่งไปที่ **ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถระรองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ๖** โดยเขียนที่มุมซองว่า "ธรรมสู่สันติ" แล้วท่านผู้ฟังก็จะได้รับคำตอบ ทางสถานีทวิยุแห่งนี้

(สอนภาวนาซ้ำครั้งที่ ๑)

ตอนที่ ๓ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถประกอบกิจการงานดีขึ้น

สวัสดีครับท่านผู้ฟังที่เคารพ

วันนี้กระผมในนาม "คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ" ก็ได้มาพบกับท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ในรายการ "ธรรมสู่สันติ" ครั้งที่ ๓

เมื่ออาทิตย์ก่อนนี้กระผมได้มาทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังว่า การเจริญภาวนาธรรมช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างไร คราวนี้กระผมจะได้กล่าวถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ใน**ประการที่ ๒** คือ **ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถประกอบกิจการงานได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งในทางโลกและทางธรรม**

นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่เล่าเรียนไม่ได้ผลดี เป็นเพราะอะไรครับท่านผู้ฟัง? เหตุผลประการสำคัญอย่างหนึ่งก็คือว่า ในขณะที่รับฟังการบรรยายของครู อาจารย์ก็ดี หรือในขณะที่อ่านหนังสือตำรับตำราก็ดี จิตใจมิได้ตั้งมั่นเป็นสมาธิในบทเรียนดีพอ จึงทำให้ไม่สามารถเข้าใจหรือจดจำได้ดีเท่าที่ควร เมื่อเล่าเรียนไม่รู้เรื่องมากๆ เข้า ผลการเรียนก็ล้มเหลว ยิ่งทำให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อถอย เมื่อเอาดีทางการร่ำเรียนไม่ได้ ก็หันไปเอาดีเอาเด่นทางอื่น บางรายก็สามารถไปเอาดีในทางที่ชอบที่ตนถนัด ก็นับว่าสามารถเอาตัวรอดไปได้ แต่บางรายกลับหันไปเอาเด่นเอาดังในทางมิชอบ หรือหันไปในทางเสื่อมเสีย เดือดร้อนแก่ทั้งตนเองและทั้งบิดามารดา ผู้เฝ้าตั้งตาคอยความสำเร็จหรือความก้าวหน้าของบุตรสุดที่รัก ยิ่งถ้าเป็นรายที่รีบด่วนชิงสุกก่อนห่าม ทั้งๆ ที่ยังศึกษาเล่าเรียนไม่สำเร็จและยังเลี้ยงตนเองไม่ได้ ก็ยิ่งจะต้องเดือดร้อนกันไปทั่ว หลายชีวิตทีเดียว

ความจริง จิตใจมนุษย์เรานั้น อาจเป็นสมาธิได้เองโดยธรรมชาติ เมื่อมีสิ่งแวดล้อมเป็นใจ แต่จะเป็นสมาธิได้มากหรือน้อยจะเป็นสมาธิที่ชอบหรือมิชอบ ควรแก่กิจการงานประเภทใดนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ใจที่เป็นสมาธินั้น พอจะอธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ว่า หมายถึงในขณะที่องค์ประกอบของใจ อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือความเห็น จำ คิด รู้ สี่อย่างนี้หยุดรวมกัน ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์**

โดยธรรมชาติแล้วจิตใจอาจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดได้เสมอ แต่มักเป็นอยู่ชั่วระยะเวลาสั้นๆ แล้วก็จืดจางหายไป กลับฟุ้งซ่านด้วยอำนาจของนิวรณ์ธรรมต่างๆ เป็นต้นว่า ผู้ที่ตั้งใจฟังเพลงดนตรี จิตใจก็ย่อมจดจ่อเป็นอารมณ์เดียวอยู่กับเสียงเพลงดนตรีนั้น แต่พอได้รับความเร้าอารมณ์ในทางใดทางหนึ่งจากเสียงเพลงหรืออาการแสดงออกของนักร้อง จิตใจก็กลับจะพลอยหลงเคลิบเคลิ้มไปในอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นด้วย จิตใจก็เริ่มพร่ากระจายไปหลายจุดรวมกันไม่ติด จึงขาดคุณสมบัติของการเป็นสมาธิไปในทันที กลับกลายเป็นจิตใจที่อ่อนแอ และเปิดช่องให้กิเลสตัณหาเข้ามาครอบคลุมได้ง่าย และดลจิตใจให้เป็นไปตามอำนาจของมัน ซึ่งกายและวาจาก็จะพลอยปฏิบัติตามไปด้วย ตามความหนักเบาแห่งอำนาจของกิเลสตัณหานั้นๆ จิตใจก็จะขาดจากคุณสมบัติของสมาธิไปทันที

นอกจากนี้ จิตใจมนุษย์เรานั้น มีปกติตกไปในอารมณ์ที่ใคร่ความยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำจึงแปรเปลี่ยนไปในทางชั่วตามอำนาจของกิเลสได้ง่ายกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางดี สมาธิจิตอันเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติที่แวดล้อมไปด้วยสิ่งยั่วเย้าอารมณ์จึงเสื่อมคลายได้ง่ายและถูกแทรกแซงด้วยกิเลสโดยง่าย จึงไม่จัดอยู่ในประเภทสัมมาสมาธิคือสมาธิชอบตามนัยแห่งอริยมรรค

สมาธิที่มีแต่คุณ ไม่มีโทษเลยนั้น คือการเจริญฌานทั้งสี่ อันได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ซึ่งดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต และเป็นทางไปสู่ปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมและอริยสัจจ์สี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อกำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป จึงเรียกว่า **สัมมาสมาธิ** หรือสมาธิชอบ

สมาธินี้เอง ที่เราพึงประสงค์ เพราะให้แต่คุณฝ่ายเดียวทั้งทางโลกและทางธรรม

ในทางโลก เมื่อจิตใจได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมจะสามารถควบคุมให้อยู่ในอารมณ์เดียวได้ง่าย เมื่อใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวย่อมจะมีพลังในทางสติ ปัญญาได้มาก เสมือนหนึ่งเราใช้กระจกรวมแสงอาทิตย์ให้มารวมอยู่ในจุดเดียว ย่อมให้ความร้อนสูงและแสงสว่างมากกว่าที่กระจายอยู่โดยทั่วไป การพิจารณาปัญหาใด ๆ ย่อมสามารถกระทำได้สุขุม ลุ่มลึก ถึงแก่น และโดยเที่ยงธรรมกว่าในขณะที่จิตกำลังฟุ้งซ่าน หรือมีกิเลสเคลือบคลุมจิตใจอยู่ สมาธิจึงมีประโยชน์มากสำหรับนักบริหาร ให้สามารถวินิจฉัยปัญหา หรือกระทำการวินิจฉัยสั่งการใด ๆ ไปอย่างถูกต้อง สมเหตุสมผลยิ่งขึ้น สำหรับนักเรียน นิสิตนักศึกษา ก็จะศึกษาเล่าเรียนดีขึ้น

ส่วนทางธรรมนั้น สัมมาสมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับผู้เจริญภาวนาธรรม เพื่อหวังมรรค ผล นิพพาน จะขาดเสียมิได้เลย เพราะเป็นองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด

เนื่องจากการเจริญสมาธินั้นมีหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งกระผมจะไม่ขอกล่าวในรายละเอียดในคราวนี้ แต่กระผมใคร่จะเรียนว่า การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น ประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่างที่นำไปสู่สัมมาสมาธิดังกล่าว กล่าวแต่เพียงย่อ ๆ ในเบื้องต้น คือการให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" นั้น หมายถึงพระพุทธคุณของพระพุทธเจ้า ผู้ไกลจากข้าศึกคือกิเลสและผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ ผู้หักกำแห่งสังสารจักรได้ ผู้ไม่ปกปิดการกระทำบาป จึงนับเป็น**พุทธานุสติ** และที่ให้กำหนดบริกรรมนิมิต เป็นเครื่องหมายดวงกลมใส อันเป็นกรรมวิธีเดียวกันกับ**อาโลกกสิณ** หรือการเพ่งแสงสว่าง เพื่อผูกใจให้อยู่ในอารมณ์เดียวได้ง่าย กับทั้งให้มีสติ ตั้งใจไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออกอันนับเป็น **อานาปาณสติ** อีกโสดหนึ่งด้วย จึงเหมาะกับผู้ปฏิบัติทุกจริตอัธยาศัย

เมื่อใจสามารถหยุดในหยุดเป็นอารมณ์เดียว ตั้งมั่นเป็นสมาธิดีและเข้าถึงธรรมกายแล้ว ก็จะสามารถเจริญฌานทั้งสี่ได้โดยสะดวก นอกจากนี้ การเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้ยังมีผลให้เกิด **อภิญญา** และ **วิชชา** ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญในการดับ **อวิชชา** อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิด **ก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริงจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น** ซึ่งกระผมจะค่อยชี้แจงรายละเอียดต่อไปในภายหลัง

อนึ่ง การรวมใจให้หยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายนั้น นับว่าเป็นผลดีอย่างมาก เพราะเป็นจุดแห่ง "ดุลย" ทั้งทางกายภาพและจิตใจ กล่าวคือ ในทางกายภาพ ศูนย์กลางของสรรพวัตถุทั้งหลายย่อมอยู่ในแนวเดียวกันกับแรงดึงดูดของโลก ที่เรียกว่า Center of Gravity ส่วนทางด้านจิตใจนั้น สำหรับผู้ที่เจริญภาวนาธรรมจนถึงธรรมกายแล้ว ก็จะสามารถทราบได้ด้วยตนเองว่า ศูนย์กลางกายนั้นเองคือที่ตั้งถาวรของใจ เวลาจะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น นั้น ดวงธรรมจะลอยมาสู่ศูนย์กลางนี้ก่อนอื่นทีเดียว และ**ศูนย์กลางกายนี้อยู่ในแนวเดียวกันกับอายตนภพสาม อายตนนิพพาน และอายตนโลกันต์ จึงนับเป็นศูนย์ที่สำคัญที่สุด มีพลังและอำนาจมากที่สุด ช่วยให้รู้เห็นได้แม่นยำและกว้างขวางไม่มีประมาณ ซึ่งท่านผู้ฟังจะได้ทราบด้วยตนเอง หากติดตามฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นี้คือเคล็ดลับในการเจริญภาวนาธรรมอย่างสัมฤทธิ์ผล**

สมาธิมีคุณค่าอย่างสูงทั้งทางโลกและทางธรรมดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงประทานพระพุทโธวาทไว้ว่า **สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ** แปลเป็นใจความว่า **"ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามจริง"**

ด้วยเหตุนี้กระผมจึงกล่าวว่า การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถประกอบกิจการงานได้ผลดีทั้งในทางโลกและทางธรรม และวิธีปฏิบัติก็ไม่ยากเกินกำลังความสามารถ

สติปัญญาของบุคคลโดยทั่วไป **ขอแต่ให้ดำเนินให้ถูกวิธี และมีอิทธิบาท** คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็จะได้รับผลโดยทั่วกันมากน้อยตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ แม้แต่ผู้พูดเองนี้ ก็มิได้เก่งกาจอะไร ปฏิบัติได้แต่เพียงเศษของธรรมกาย ก็ยังรู้สึกว่าได้รับผลทั้งทางโลกและทางธรรมคุ้มค่า ขอแต่ให้ตั้งใจจริงก็แล้วกัน กระผมจึงขอฝากข้อคิดไว้สักนิดว่า **"ของจริงย่อมอยู่กับคนจริงเสมอ"** เพราะฉะนั้นขอท่านทั้งหลายอย่าได้ลังเลสงสัยเลย

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ก็ตั้งใจฝึกปฏิบัติภาวนาต่อไป ก่อนอื่นขอทุกท่านได้โปรดตั้งใจสมาทานศีลพร้อมกัน

วิธีปฏิบัติภาวนา

เมื่อสองอาทิตย์ที่แล้ว ท่านผู้ฟังได้ฝึกวิธีปฏิบัติเบื้องต้น ในการเจริญภาวนาธรรม โดยกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ปากช่องจมูก หญิงซ้าย–ชายขวา พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" เพื่อประคองบริกรรมนิมิตไว้ ให้ใจมารวมอยู่ที่ในบริกรรมนิมิต แล้วค่อย ๆ เลื่อนบริกรรมนิมิตไปหยุดอยู่ตามฐานต่าง ๆ คือที่หัวตาด้านใน แล้วก็ที่กลางกั๊กศีรษะ แล้วก็เลื่อนมาหยุดอยู่ที่เพดานปาก ที่ปากช่องลำคอ แล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสะอาดนั้นไปหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายตรงราวสะดือพอดี แล้วเลื่อนกลับขึ้นมาตรง ๆ มาหยุดอยู่ ณ ฐานที่ ๗ เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ

สำหรับท่านที่ชำนาญในการกระทำใจให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ได้แล้ว แต่ยังไม่ได้ดวงปฐมมรรค เวลาเจริญภาวนา

ก็กำหนดบริกรรมนิมิต เป็นดวงแก้วกลมใสรอบตัวโตประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้เลยทีเดียว พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" เพื่อช่วยประคองใจให้หยุดให้นิ่งเป็นสมาธิได้เลย

ตรงฐานที่ ๗ นี้แหละเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสสะอาดบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ ภายในดวงธรรมนี้มีศูนย์เป็นดวงกลมใสเล็ก ๆ อยู่ ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ข้างขวา ข้างหลัง และข้างซ้าย ศูนย์กลางคือ "อากาศธาตุ" ศูนย์ข้างหน้า "ธาตุน้ำ" ข้างขวา "ธาตุดิน" ข้างหลัง "ธาตุไฟ" ข้างซ้าย "ธาตุลม" ช่องอากาศตรงกลางนั้นเรียกว่า "ศูนย์"

ศูนย์นี้สำคัญนัก เพราะเป็น**ที่ตั้ง ที่จรด** หรือ**ที่หยุด**ของใจ เวลาสัตว์จะไปเกิดมาเกิดก็จะมาอยู่ในที่สิบคือฐานที่ ๖ แล้วลอยขึ้นมาหยุดอยู่ ณ กลางกายฐานที่ ๗ นี้ก่อน เรียกว่าจิตตก "ศูนย์" ศูนย์นี้จึงสำคัญนัก เพราะเป็นที่ตั้งของกำเนิดเดิม และการจะเข้ามรรคผล นิพพาน ก็จะต้องเข้าที่ศูนย์นี้ด้วยเหมือนกัน

เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วก็ รวมใจหยุดในหยุดลงไปตรงศูนย์กลางนี้แหละ พยายามประคองใจให้หยุด ให้นิ่งลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ หนักเข้า พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ จะเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นขนาดโตเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศอย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ซึ่งเรียกว่า "ดวงปฐมมรรค" หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปในคราวหน้า

เมื่อเห็นดวงปฐมมรรคนี้แล้วก็หยุดบริกรรมภาวนาได้ ทีนี้ให้น้อมใจเบา ๆ ไปจรดที่ศูนย์กลางดวงนี้อีก มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่า

ปลายเข็ม พอใจหยุดใจนิ่งได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ดวงเดิมนี้ก็จะว่างหายไป และมีดวงใหม่ผุดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าดวงเดิม ดวงนี้เป็นดวง "ศีล" บริสุทธิ์ในกรรมฐาน โปรดเข้าใจด้วยว่า ความบริสุทธิ์กายและวาจา เป็นแต่เจตนาศีล ความบริสุทธิ์ใจเป็นเจตสิกศีล **ความบริสุทธิ์ไตรทวารเหล่านี้เป็นแต่อาการของศีลเท่านั้น ยังไม่เป็นที่ตั้งของสมาธิได้ ต้องเป็นศีลในกรรมฐาน คือ "สีลานุสติ" ระลึกถึงความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ อยู่เนือง ๆ จึงจะเป็นที่ตั้งของสมาธิได้** ระลึกที่ไหนล่ะ? ก็ตรงศูนย์กลางกายหรือกำเนิดเดิมนั่นแหละ เมื่อใจกับกำเนิดเดิมประกอบกันถูกส่วนเข้า ก็เกิดเป็นศีลบริสุทธิ์ขึ้นมา ดังที่กล่าวมาแล้ว

พระสงฆ์จะทรงศีลให้บริสุทธิ์ตั้ง ๒๒๗ ข้อได้อย่างไรไหว มันสำคัญอยู่ที่ใจต่างหากละท่านผู้ฟัง พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **"มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา"** แปลเป็นใจความว่า **"ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จมาจากใจ"**

เพราะฉะนั้น หากประคองใจให้บริสุทธิ์ รักษาดวงใส ๆ นั้นไว้อย่างเดียวก็คุ้มได้หมด เพราะถ้าจิตใจใสบริสุทธิ์ และมีสมาธิตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ดีแล้ว นิวรณ์ธรรมทั้งหลายก็ไม่อาจเข้ามาครอบคลุมจิตใจได้ อกุศลเจตสิกทั้งหลายก็ไม่มีทางที่จะเข้าไปย้อม ไปเชิด หรือไปดลใจและกาย วาจา ให้เป็นไปตามอำนาจของมันได้ แล้วจะเป็นโทษได้อย่างไร จิตใจก็จะมีแต่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ผุดผ่องเป็นกุศลเป็นฝ่ายดีตามลำดับชั้น คือ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต และที่สุดจนถึง **โลกุตตรจิต** อันเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน

เมื่อท่านผู้ฟังได้เข้าใจดีแล้วก็น้อมใจหยุดในหยุดลงไปในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็น **ศีล** นี้ทีเดียว มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม คือเหตุว่างของดวงศีล พอหยุดได้ถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป และดวง**สมาธิ** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก

หยุดในหยุดลงไปในดวงธรรมสมาธินั้น เมื่อหยุดได้นิ่งถูกส่วนเข้า ดวงเดิมนี้ก็จะว่างหายไป แล้วดวง**ปัญญา** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก

จรดใจเบา ๆ ไปที่ดวงปัญญา พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ดวงปัญญาก็จะว่างหายไปอีก ดวง**วิมุตติ** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่

หยุดในหยุดลงไปในดวงวิมุตตินั่นแหละ พอหยุดได้ถูกส่วนเข้าดวงวิมุตติก็จะว่างหายไป แล้วดวง**วิมุตติญาณทัศนะ** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างมากขึ้นไปตามลำดับ

ให้น้อมใจลงไปหยุดอยู่ที่กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะนั้นอีก พอหยุดได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ดวงวิมุตติญาณทัศนะก็ว่างหายไป และจะปรากฏเห็นกายมนุษย์ละเอียด หรือพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูมใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งนัก ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ถ้าปรากฏเห็นกายละเอียดใด ๆ ก็ดี หรือเห็นพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ผุดลอยขึ้นมาก็ดี ให้น้อมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่ที่เห็นนั่นแหละ บางรายอาจจะเห็นไม่ชัด ไม่ใส ถ้ารวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นี้ได้ ก็จะค่อย ๆ เห็นใสและชัดขึ้นมาเอง แล้วก็จะเห็นดวงธรรมในศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือเห็นดวงให้เดินดวง คือน้อมใจหยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงใหม่เรื่อยไป ถ้าเห็นกายก็ให้เดินกาย คือรวมใจ

หยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางกายใหม่เรื่อยไป หรือที่เรียกว่า เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยไม่มีถอยหลังกลับ แล้วท่านจะได้พบทั้งความสุขจากความสงบ และได้ปัญญาอันเกิดแต่การรู้เองและเห็นด้วยตัวท่านเอง ข้อสำคัญอยู่ที่ให้ตั้งใจจริง

หากมีข้อสงสัยประการใด ก็จดหมายถามไปที่ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถระ รองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ๖ โดยเขียนที่มุมซองว่า "รายการธรรมสู่สันติ" ก็จะได้รับคำตอบหรือคำชี้แจงเพิ่มเติมทางสถานีวิทยุแห่งนี้

ตอนที่ ๔ อุปกิเลสของสมาธิ ๑๑ ประการ

รายการที่ผ่านมาแล้วนั้น กระผมได้กล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาธรรม ตามแนววิชชาธรรมกายนี้ว่า "ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต" และ "ช่วยให้ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ สามารถประกอบกิจการงานได้ผลดี ทั้งในทางโลกและทางธรรม" อย่างไรบ้าง กับทั้งได้อาราธนาพระคุณเจ้า วิปัสสนาจารย์มาให้คำแนะนำในการเจริญภาวนาธรรมในระยะเวลาครึ่งหลังของรายการทุกครั้ง ซึ่งกระผมหวังว่าท่านผู้ฟังคงจะพอเข้าใจวิธีปฏิบัติเบื้องต้นดีพอสมควร

แต่อย่างไรก็ตาม กระผมก็ใคร่จะเน้นว่า การเจริญภาวนาธรรมนั้นมีเงื่อนไขหลายอย่าง ที่ผู้ปฏิบัติพึงจะต้องทราบ และคอยสอดส่องพิจารณาให้การปฏิบัติเป็นไปโดยถูกถ้วนสมบูรณ์และตรงประเด็น พร้อมด้วยพิจารณาในเหตุและสังเกตในผลของการปฏิบัติว่าให้ผลในทางที่เป็นคุณหรือเป็นโทษอีกด้วย ซึ่งกระผมจะได้เสนอข้อแนะนำต่าง ๆ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้นำมาใช้ประกอบการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดี จึงขอให้ท่านผู้ฟังพยายามติดตามรับฟังต่อไป

ก่อนที่จะได้กล่าวถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรมต่อไป ในวันนี้กระผมใคร่จะขอเสนอพระพุทธดำรัสเกี่ยวกับอุปกิเลสของสมาธิ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระภิกษุ เพื่อช่วยให้การเจริญภาวนาธรรมได้ผลดี ดังปรากฏอยู่ใน **อุปกิเลสสูตร ในสุญญตวัคค์ อุปริปัณณาสก์ มัชฌิมนิกาย หน้า ๓๐๒ ข้อ ๔๕๒** มีใจความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จประทับอยู่ที่ป่าชื่อว่า "ปาจีนวังสทายวัน" แขวงเมืองโกสัมพี ณ ที่นั้นภิกษุ ๓ รูป คือ พระอนุรุทธะ พระภัททิยะ และพระกิมพิละ ได้ทูลพระพุทธองค์ว่า ข้าพระองค์ทั้งสามพยายามกำหนดเห็นแสงสว่าง แล้วเห็นรูปทั้งหลาย แต่แสงสว่างและรูปนั้นเห็นอยู่ไม่นานก็หายไป ข้าพระองค์ทั้งสามไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุไร พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสกับภิกษุเหล่านั้นว่า

อนุรุทธะ ทั้งหลาย (พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งสามองค์ แต่ได้ทรงเรียก "อนุรุทธะ" เป็นองค์แรก ในบาลีจึงใช้ "อนุรุทธา") แม้เราเองครั้งก่อนแต่ตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ กำหนดเห็นแสงสว่างได้ และเห็นรูปทั้งหลาย แต่ไม่นานเท่าไร แสงสว่างและการเห็นรูปนั้นก็หายไป เราเกิดความสงสัยว่าอะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้แสงสว่างและการเห็นรูปนั้นหายไป เราก็คิดได้ว่า อุปกิเลสเหล่านี้เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้แสงสว่างและการเห็นรูปนั้นหายไป อุปกิเลสเหล่านี้ คือ

๑. วิจิกิจฉา ความลังเลหรือความสงสัย
๒. อมนสิการ ความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี
๓. ถีนมิทธะ ความท้อและความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน
๔. ฉัมภิตัตตะ ความสะดุ้งหวาดกลัว
๕. อุพพิละ ความตื่นเต้นด้วยความยินดี
๖. ทุฏฐุลละ ความไม่สงบกาย
๗. อัจจารัทธวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป
๘. อติลีนวิริยะ ความเพียรหย่อนเกินไป

๙. อภิชัปปา ความอยากที่จะเห็นนิมิตจนเกินไป

๑๐. นานัตตะสัญญา ความฟุ้งซ่าน นึกไปในสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เคยผ่านมาหรือเคยจดจำไว้ มาผุดขึ้นในขณะทำสมาธิ

๑๑. รูปานัง อตินิชฌายิตัตตะ ความเพ่งต่อรูปหรือนิมิตจนเกินไป

อนุรุทธะ ทั้งหลาย เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่เราแล้ว สมาธิของเราก็เคลื่อนไป เพราะอุปกิเลสเหล่านี้เป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปก็หายไป ฉะนั้นเราพยายามสอดส่องดูว่า วิธีใดจะทำให้อุปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ เราก็ทำใจไว้โดยวิธีนั้น

อนุรุทธะทั้งหลาย เรารู้ชัดว่า วิจิกิจฉา เป็นต้น เหล่านี้เป็นอุปกิเลสของจิต จึงได้ละเสีย

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสกับพระภิกษุเหล่านั้นอีกด้วยว่า

อนุรุทธะทั้งหลาย เราคิดได้ว่า ขณะใดสมาธิของเราน้อย ขณะนั้นจักษุก็มีน้อย ด้วยจักษุอันน้อยนั้นเราจึงเห็นแสงสว่างน้อย เห็นรูปก็น้อย ขณะใดสมาธิของเรามาก ขณะนั้นจักษุก็มีมาก ด้วยจักษุอันมากนั้น เราจึงเห็นแสงสว่างมาก เห็นรูปก็มาก เป็นดังนี้ตลอดทั้งคืนบ้าง ตลอดวันบ้าง ตลอดทั้งคืนและทั้งวันบ้าง

ยังมีปรากฏในพระสูตรที่ ๑๑ ในอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต หน้า ๓๑๑ ข้อ ๑๖๑ อีกด้วยว่า ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคได้เสด็จประทับอยู่ที่ตำบล "คยาสีสะ" ใกล้แม่น้ำ "คยา" ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเล่าเรื่องที่พระองค์ได้ทรงรู้เรื่องเทวดา ด้วย

การเห็นแสงสว่างภายใน ในสมัยที่พระองค์ยังมิได้ตรัสรู้ และยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ให้พระภิกษุทั้งหลายฟังว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความคิดได้เกิดขึ้นแก่เราว่า ถ้าเราจะพึงกำหนดเห็นแสงสว่างด้วย เห็นรูปทั้งหลายด้วย ได้เจรจาไต่ถามกับเทวดาเหล่านั้นด้วย และรู้ด้วยว่าเทวดาเหล่านี้มาจากเทพนิกายนั้น ๆ... จุติจากที่นี้แล้ว ไปอุบัติในที่นั้นด้วยวิบากของกรรมนั้น ๆ... รู้ว่าเทวดาเหล่านี้มีอาหารอย่างนี้ เสวยทุกข์และสุขอย่างนี้... รู้ว่าเทวดาเหล่านี้ มีอายุยืนเท่านี้ดำรงอยู่นานเท่านี้... รู้ว่า เราเคยอยู่ร่วมกับเทวดาเหล่านี้หรือไม่ ดังนี้แล้ว ข้อนั้นจักเป็น ญาณทัศนะ ที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นของเรา (ฉะนั้น) สมัยต่อมา เราเป็นผู้ไม่ประมาทมีความเพียร ส่งจิตไปอยู่ก็รู้ได้ตลอดถึงเรื่องราวเหล่านี้

ภิกษุทั้งหลาย ตราบใดที่ญาณทัศนะ อันรอบรู้ในเรื่องเทวดาซึ่งมีปริวัฏแปดอย่างนี้ของเรา ยังไม่บริสุทธิ์ดีแล้ว ตราบนั้น เราก็ไม่ยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลกนี้ ในเทวโลก ในมารโลกและพรหมโลก ในหมู่สมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์

และญาณทัศนะ ได้เกิดขึ้นแก่เราด้วยว่า ความหลุดพ้นแห่งจิตของเรา ไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ต่อไปนี้ภพใหม่เป็นไม่มีอีก

กล่าวโดยสรุป พระพุทธองค์ได้ทรงปรารภถึงความไม่ประมาทและมีความเพียรเจริญภาวนาธรรม โดยการกำหนดทั้งแสงสว่างและรูป ในลักษณะ "อาโลกกสิณ" เพื่อให้เกิดญาณทัศนะ และสามารถรู้เห็นเรื่องราวของเทวดามาตั้งแต่ที่พระองค์ยังมิได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระ

โพธิสัตว์อยู่ และได้ทรงทราบถึงอุปกิเลสของสมาธิ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสตอบแก่พระอนุรุทธะ พระภัททิยะ และ พระกิมพิละ ที่ได้ทูลถามพระพุทธองค์ ในขณะที่ได้เสด็จประทับอยู่ ณ เมืองโกสัมพีดังกล่าว

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับอุปกิเลสของสมาธินี้ กระผมจะได้นำมากล่าวอีกต่อไปในคราวหน้า

(สอนภาวนาซ้ำ ครั้งที่ ๓)

ตอนที่ ๕ อุปกิเลสของสมาธิ ประการที่ ๑ วิจิกิจฉา–ความลังเลสงสัย

เมื่อคราวที่แล้ว กระผมได้นำพระพุทธดำรัสเกี่ยวกับอุปกิเลสของสมาธิรวม ๑๑ ข้อ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่ พระอนุรุทธะ พระภัททิยะ และพระกิมพิละ ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคได้เสด็จประทับอยู่ที่ป่า "ปาจีนวังสะทายวัน" แขวงเมืองโกสัมพี มาเล่าสู่ท่านผู้ฟังได้ทราบ

สำหรับวันนี้ กระผมจะได้กล่าวถึงการพิจารณาให้รู้เท่าทันในอุปกิเลสทั้งหลายเหล่านั้น เพื่อแก้ไขวิธีปฏิบัติเพื่อให้การเจริญภาวนาธรรมได้ผลดียิ่งขึ้นต่อไป

อุปกิเลสของสมาธิประการแรกคือ **ความลังเลสงสัย** หรือที่เรียกว่า **วิจิกิจฉา** เท่าที่กระผมได้เคยประสบมา ความลังเลสงสัยนั้นมักจะเกี่ยวด้วยปัญหาที่ว่า การปฏิบัติธรรมนี้จะผิดหรือถูกทาง จะให้ผลเป็นคุณหรือเป็นโทษ และสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มลงมือปฏิบัติใหม่ ๆ ก็มักจะสงสัยว่า สิ่งที่รู้เห็นนั้นเป็นนิมิตจริงหรือนิมิตหลอก เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นเหตุให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอันสงบหรือหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบสนิท ทำให้การเจริญภาวนาธรรมก็ไม่ได้รับผลดีเท่าที่ควร

ในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนานี้ กระผมใคร่จะให้ข้อสังเกตแก่ท่านผู้ฟังไว้พิจารณาว่า

เรื่องจริง แต่ไม่เชื่อว่าจริงเสียเลยตั้งแต่แรก โดยที่ยังมิได้ไตร่ตรองหรือทดลองปฏิบัติดูให้รู้ผล ตามวิธีการที่ถูกต้องเสียก่อนนั้น

ย่อมทำให้ขาดศรัทธาและความสนใจที่จะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง ย่อมทำให้เสียประโยชน์อันควรมีควรได้หรือควรรู้ไป

ทีนี้เรื่องไม่จริง ด่วนรีบเชื่อว่าจริง เพราะหลงงมงายหรือมิได้พินิจพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน ก็ย่อมจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติทั้งในทางโลกและทางธรรมเป็นอย่างมาก เป็นทางให้หลงผิดเป็นชอบได้ง่ายอีกเหมือนกัน

จึงมีปัญหาว่า **จะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด**

จากประสบการณ์ของกระผมนะครับท่านผู้ฟัง **การวางใจเป็นกลาง ๆ ไว้เท่านั้นแหละครับเป็นดีที่สุด** คือไม่จำเป็นที่จะต้องปักใจเชื่อหรือไม่เชื่อว่าธรรมนี้จะจริงหรือไม่จริง และก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปวิตกวิจารอะไรทั้งสิ้น เพราะเรายังเข้าไม่ถึงและยังมิได้ปฏิบัติดูให้รู้ผลเสียก่อน แต่ข้อที่ควรใส่ใจที่สุดก็คือ จะต้องมีใจรักหรือความสนใจที่จะศึกษาและทดลองปฏิบัติดูให้เห็นผลประการหนึ่ง ประกอบด้วยความเพียร พยายามทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติไม่ทอดทิ้งประการหนึ่ง มีใจจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติ ประการหนึ่ง และประกอบด้วยความพินิจพิจารณาเหตุและสังเกตผลจากการปฏิบัติตามแนวที่คุณครูอาจารย์ได้ฝึกฝนอบรม ว่าตนเองได้ปฏิบัติตามแนวนั้นครบถูกถ้วน สมบูรณ์หรือไม่ ให้ผลเป็นคุณหรือโทษ อีกประการหนึ่ง ซึ่งเรียกว่ามีอิทธิบาท ๔ ทีนี้ เมื่อปฏิบัติได้ผลหรือเห็นผลสมจริงตามแนวทางนั้น ๆ แล้ว ความศรัทธาเชื่อมั่นก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นเอง เป็นกำลังใจให้เกิดความเพียรที่จะเรียนรู้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก พร้อมด้วยความเจริญทางด้านสมาธิ ปัญญา และสติ ซึ่งเรียกว่าอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ก็จะค่อย ๆ แก่กล้าขึ้นไปเอง

นอกจากนี้ กระผมยังมีข้อสังเกตอีกว่า **ธรรม ที่จริงและบริสุทธิ์นั้นเป็นของสูง แล้วก็คมมากเสียด้วย มีคุณค่าในทางกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน และทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่สามารถรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือเพื่อ มรรค ผล นิพพาน และเป็นเรื่องอันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน** ดังพระบาลีที่ว่า ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ จึงไม่ควรที่ผู้ยังมิได้เรียนรู้หรือผู้ที่ยังมีปัญญาอันหยั่งยังไม่ถึง จะวิพากย์วิจารณ์ว่าดีหรือเลว แนวนั้นผิดหรือแนวนี้ถูก ในเชิงตำหนิติเตียน เพราะหากกระทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการ ก็อาจจะมีผลดุจเดียวกับเด็กทารกลูบใบมีดอันคมกริบเล่น ย่อมเป็นโทษแก่ตนเองโดยไม่รู้สึกตัว อย่างน้อยก็จะทำให้ตนเข้าถึงธรรมข้อนั้นได้ยาก และเสียประโยชน์ที่ควรมีควรได้ไปนานทีเดียว

เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรคิดมากให้จิตใจฟุ้งซ่านไปเปล่า ๆ วางใจเป็นกลาง ๆ เข้าไว้ และในขณะปฏิบัติก็คอยพิจารณาเหตุ สังเกตผลจากการปฏิบัติดู ก็จะเห็นทางสายกลางไปเองแหละครับ

และอีกประการหนึ่ง ก็อย่าใจร้อน อยากจะเห็นผลในทันทีเหมือนอย่างโทรทัศน์ เปิดปุ๊บติดปั๊ปน่ะย่อมไม่ได้ ต้องให้โอกาสแก่ตนเองบ้างตามสมควร ก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้นั่นแหละครับท่านผู้ฟัง จะต้องรอเวลาให้เจริญเติบโต และผู้ปลูกก็จะต้องหมั่นดูแลรักษา ทำนุบำรุง เมื่อถึงเวลาก็จะผลิดอกออกผลเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน บางรายก็อาจจะเห็นผลเร็ว บางรายก็อาจจะเห็นผลช้า เพราะมีปัจจัยหลายอย่างที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุผลเร็วหรือช้าต่างกัน

อนึ่ง กระผมใคร่จะเรียนว่า **การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ มีลักษณะเป็นแบบที่ใช้เจโตสมาธิเป็นบาท คือ สมาธิที่ประดับด้วยอภิญญาหรือวิชชาสาม** ซึ่งกระผมจะได้กล่าวต่อไปในภายหลัง ถ้าบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยวิธีนี้ก็เรียกว่าหลุดพ้นโดยทาง **เจโตวิมุตติ** ในระหว่างที่ปฏิบัติแต่ยังไม่ถึงขั้นบรรลุมรรค ผล ก็ยังจะได้ความสามารถในทางสมาธิ ยังประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอันมากดังที่ได้เคยกล่าวมาบ้างแล้วในคราวต้นๆ นอกจากนี้ **ผู้ประสงค์จะเจริญวิปัสสนาแบบไตรลักษณ์ ก็สามารถจะเจริญได้โดยสะดวก** เพราะการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้มีสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ สามารถจะยกเอากายานุปัสสนาเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาทั้ง ณ ภายในและภายนอกขึ้นพิจารณาได้เสมอ เป็นทางให้บรรลุมรรคผลทางปัญญาเป็นผลพลอยได้อีกด้วย จึงมิต้องวิตกกังวลว่าการเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้จะเป็นแต่ขั้นสมถ ไม่มีวิปัสสนาแต่อย่างใด ขอแต่ ให้ติดตามรายการนี้ต่อไปก็จะค่อย ๆ ทราบเอง

ต่อปัญหาที่ว่า การเจริญสมถหรือวิปัสสนากรรมฐานนี้จะให้ผลเป็นคุณหรือเป็นโทษนั้น กระผมใคร่ขอเรียนว่า ไม่ว่าท่านจะปฏิบัติตามแนวใดก็ตาม ถ้าหากปฏิบัติถูกวิธี ก็ให้ผลเป็นคุณแต่ถ่ายเดียวครับ กระผมขอยืนยันอย่างนี้ ดังที่กระผมได้เคยยกตัวอย่างมาแล้วในคราวต้น ๆ ว่า การเจริญภาวนาธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามแนว **วิชชาธรรมกายนี้ ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต** คือ สามารถช่วยป้องกันและระงับความฟุ้งซ่านของจิตได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ **กรรมวิธีที่ให้รวมใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายนั้น ยังช่วยให้การรู้เห็น**

เป็นไปโดยแม่นยำและกว้างขวาง ดีกว่าการเอาใจไปจรดหรือหยุดไว้ ณ ที่อื่นเพราะสามารถจะขยายการรู้เห็นออกไป ในรัศมีเท่าเทียมกันและในมิติเดิมทุกประการ จึงไม่มีการเห็นนิมิตหลอก หรือนิมิตแปลก ๆ ที่น่ากลัวเหมือนวิธีอื่นที่ส่งใจออกไปนอกตัว และประการที่สำคัญก็คือว่า **การพิจารณา หรือตรวจตรา เพื่อให้รู้เห็นสิ่งใด ๆ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้น ย่อมปลอดภัยกว่าการส่งใจไปนอกตัว** อุปมาดังการฉายภาพยนตร์ ดูภายในบ้านของตัวเอง ย่อมไม่ต้องเสี่ยงภัยเหมือนกับการไปหาดูภาพยนตร์ตามโรงต่าง ๆ ภายนอกบ้าน

นี้คือจุดเด่นที่สำคัญยิ่งของวิชชาธรรมกายละครับท่านผู้ฟัง และกระผมก็เคยได้เรียนให้ทราบมาแล้วว่า **การรวมใจให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายนั้น มีอานุภาพสูง** จึงใคร่ขอเชิญชวนท่านสาธุชนทดลองฝึกปฏิบัติดู

เมื่อท่านผู้ฟังได้เข้าใจดีแล้ว ก็อย่าได้กังวลใจ หรือลังเลสงสัยอะไรเลยครับ เพราะนั่นเป็นกิเลสของสมาธิ เมื่อวางใจให้เป็นกลางเสียได้ความลังเลสงสัยก็ไม่มี จิตใจก็อ่อนโยน สามารถสงบเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นทางแห่งปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริงต่อไป

วิธีปฏิบัติภาวนา

ก่อนอื่น ขอทุกท่านจงพนมมือขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วรวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ ตั้งใจสละเวลา และวางภารกิจทางกาย วาจา และใจจากเรื่องภายนอก เพื่อการเจริญภาวนาเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งนี้ โดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นภายนอกตัวเราก็ไม่สนใจ ยินดี ยินร้ายใด ๆ

ทั้งสิ้น เสร็จแล้วก็ให้น้อมใจรำลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมีและอุเบกขาบารมี กับทั้งอุปบารมีและปรมัตถบารมี รวมสามสิบทัศที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ขอจงมาช่วยประคับประคองจิตใจของเราให้หยุด ให้นิ่งเป็นอารมณ์เดียว ให้มีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม ขอให้สิ้นอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุมรรค ผล นิพพาน และขอจงช่วยคุ้มครองปกป้องภยันตรายทั้งหลาย อย่าได้มาทำลายหรือขัดขวางการเจริญภาวนาธรรมของเรา

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้หัวแม่มือซ้ายจรดพอดีกับนิ้วชี้ขวา ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น หายใจยาว ๆ ช้า ๆ พอสบาย แล้วจึงปล่อยกายตามสบาย ไม่ต้องเกร็ง

ค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ ไม่ต้องเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก แล้วค่อย ๆ เหลือบตากลับขึ้นไปข้างบนให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใส ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ แล้วจึงค่อย ๆ ปล่อยตาที่เหลือบค้างอยู่นั้นกลับที่เดิม และบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางนิมิตที่ใสนั่นแหละ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม พยายามมีสติกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันไปเสมอ อย่าให้คลาดจากกันได้

การบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ" นี้ ใช้ใจกำหนดนึกอยู่ภายในไม่ต้องออกเสียง สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสไปเรื่อย ร้อยครั้งพันครั้งตลอดระยะเวลาที่ทำสมาธิ ไม่ต้องสนใจกับเหตุการณ์ภายนอกใดๆ ทั้งสิ้น ใจที่ยืดไปยืดมา ก็ให้คอยมีสติรู้ น้อมกลับเข้ามาอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตนั้นแหละ แล้วก็บริกรรมภาวนาประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย มดจะไต่ ยุงจะตอม ก็อย่าเอาใจไปจรด แม้แต่ลมหายใจเข้าออก ก็อย่าไปตาม เพียงแต่ให้มีสติรู้อยู่ที่ศูนย์กลางกายอันเป็นจุดเดียวกันกับศูนย์กลางนิมิต เท่านั้นก็พอ

ไม่ช้าใจก็จะค่อย ๆ มารวมอยู่กับบริกรรมนิมิต และค่อย ๆ หยุดอยู่ในอารมณ์เดียวมากขึ้น ๆ ก็จะค่อย ๆ เห็นดวงกลมใสชัดขึ้น ๆ และเห็นได้นานขึ้น การเห็นนี้เป็นการเห็นด้วยใจเรียกว่า **อุคคหนิมิต** ใจในที่นี้หมายถึง เห็น จำ คิด รู้ รวมกันเข้าเป็นจุดเดียวกัน

เมื่อเห็นนิมิตใสชัดขึ้นอย่างนี้ละก็ ให้หยุดบริกรรมภาวนาเสีย เพียงแต่รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงกลมใส มีจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มเป็นที่หมายอยู่ที่ศูนย์กลางนิมิตนั้น ซ้าย–ขวา–หน้า–หลัง–ล่าง–บน–นอก–ใน ไม่ไปทั้งนั้น น้อมใจเข้ากลางของกลางกลางของกลาง ๆ ที่จุดเล็กใสนั้นแต่เพียงเบา ๆ

พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าอีก ดวงกลมใสนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเห็นดวงใหม่ใสแจ่มบังเกิดขึ้นแทนที่ ขนาดประมานเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว มีรัศมีสว่างดั่งดาวประกายพรึก เมื่อรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงนั้น ดวงใสก็จะใสและชัดยิ่งขึ้น และถ้าหยุดได้ถูกส่วน

ยิ่งขึ้นไปอีก ก็จะเห็นดวงธรรมขยายโตขึ้น ๆ จงปล่อยใจไปตามขนาดที่ขยายโตขึ้นจนเต็มที่ แล้วจะหยุดเอง

นิมิตที่เห็นได้ติดตาชัดเจนอย่างนี้ เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต" อาการของใจที่หยุดนิ่งเป็นสมาธิขั้นนี้ เรียกว่า "อุปจารสมาธิ" และถ้าหยุดได้สนิทอย่างแน่นแฟ้นก็เรียกว่า "อัปปนาสมาธิ" ซึ่งเป็นพื้นฐานของ "ฌาน" หรือระดับการเพ่งของใจจนสามารถหยุดเป็นอารมณ์เดียวได้แล้ว กล่าวคือ

ขณะใดที่ใจหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว แล้วยังประกอบด้วยอารมณ์วิตก วิจาร หรือตรึกตรองประคองนิมิตอยู่ มีความปีติและความสุขอย่างละเอียด ๆ อีกด้วย นับเป็นระดับสมาธิขั้น **ปฐมฌาน**

ถ้าหากเพ่งใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดต่อไปอีก จนไม่รู้สึกว่ามีอารมณ์ตรึกตรองประคองนิมิตอยู่ละก็ เป็นสมาธิขั้น **ทุติยฌาน**

ถ้าใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดต่อไปอีก จนไม่มีอารมณ์ปีติเหลืออยู่ คงมีแต่อารมณ์ที่เป็นสุขจากจิตที่ละเอียด ๆ อยู่ เรียกว่า **ตติยฌาน**

และถ้าหยุดในหยุดต่อไปอีก จิตละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก จนไม่รู้สึกว่ามีอารมณ์สุขเหลืออยู่ นอกจากอาการของใจที่หยุดนิ่งสนิทเป็นอารมณ์เดียว และเป็นอุเบกขาอยู่เท่านั้น เรียกสมาธิขั้นนี้ว่า **จตุตถฌาน**

การเจริญภาวนาดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ในระยะแรกๆ ผู้ปฏิบัติอาจสามารถกระทำใจให้หยุดเป็นอารมณ์เดียวได้ถึงขั้น "จตุตถฌาน" เลยโดยไม่รู้ตัวก็มี หรือได้ในระดับที่ต่ำกว่า ก็มาก

แต่อย่างไรก็ตาม ท่านผู้ฟังที่เพิ่งจะเริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ ไม่ต้องไปกังวลใจกับเรื่องอารมณ์ฌานให้เกิดความลังเลสงสัย และจิตใจฟุ้งซ่าน อันเป็นเหตุให้นิวรณ์ธรรมมาขัดขวางการเจริญสมาธิของเรา จงปล่อยใจให้ดิ่งลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ แต่อย่างเดียว เพื่อให้สมาธิเจริญแนบแน่นดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยฝึกหัดสังเกตอารมณ์ฌานทีหลัง

ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ อันเป็นตำแหน่งเดียวกันกับศูนย์กลางนิมิตที่เห็นใสแจ่มอยู่นั่นแหละ มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ซ้อนอยู่ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ เวลามนุษย์หรือสัตว์จะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมนี้ก็จะลอยขึ้นมา ณ ที่ศูนย์นี้ก่อน และดวงธรรมนี้เองที่จะเป็นพื้นฐานของการพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อปัญญาอันรู้แจ้งในสภาวธรรม และบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเรียกดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ **ดวงปฐมมรรค** หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน

ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปในดวงใสแจ่มนั่นแหละ เมื่อใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วเห็นดวงใหม่บังเกิดขึ้นมาอีก ขนาดเท่ากับดวงเดิม แต่ใสละเอียดกว่าเรียกว่า **ดวงศีล** อันเป็นปัจจุบันศีลทางปฏิบัติของผู้มีกาย วาจา และใจบริสุทธิ์ ด้วยการกล่าวแต่วาจาที่ชอบ การประกอบการงานที่ชอบ และการเลี้ยงชีพชอบ

หยุดในหยุดในกลางดวงศีลนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวง **สมาธิ** ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ เป็นสมาธิของผู้มีจิตอันพร้อมด้วยความเพียรชอบ ระลึกชอบ และความตั้งใจ

มั่นชอบ อันเป็นจิตที่ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจจ-ธรรม

หยุดในหยุดอยู่ในกลางดวงสมาธินั้น พอหยุดถูกส่วนเข้า ดวงสมาธิก็ว่างหายไป แล้วจะปรากฏเห็นดวงใหม่ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งนัก คือ **ดวงปัญญา** เป็นปัญญาที่พร้อมด้วยปัญญาอันเห็นชอบ และความดำริชอบ

หยุดในหยุดลงไปในกลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงปัญญาก็ว่างหายไป แล้วจะปรากฏ **ดวงวิมุตติ** ผุดลอยขึ้นมาจากศูนย์กลางนั้นอีก ใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก เป็นปัจจุบันธรรมของจิตที่สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสของมนุษย์ ได้แก่ อภิชฌา พยาบาท และมิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น เป็นการหลุดพ้นด้วยการข่มกิเลส หรือในบาลีเรียกว่า **วิกขัมภนวิมุตติ**

หยุดในหยุดที่กลางดวงวิมุตตินั้นแหละ พอถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น**ดวงวิมุตติญาณทัศนะ** และในกลางดวงวิมุตติญาณทัศนะนั้นเองที่มี**กายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝัน**ซ้อนอยู่ เป็นกายในกาย เพราะฉะนั้น ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะต่อไปอีก พอถูกส่วนเข้า ดวงนั้นก็จะว่างหายไป และจะเห็นกายมนุษย์ละเอียด หรือกายฝัน ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ มีลักษณะหน้าตาเหมือนตัวเราเองทุกประการ แต่ใสละเอียดเหมือนแก้ว หรือบางรายจะเห็นกายพระพุทธรูปแก้ว เกตุดอกบัวตูม ใสบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างเกิดขึ้นก็มี

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม จะเห็นชัดหรือไม่ชัด มีขนาดเล็กหรือใหญ่เพียงใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปในศูนย์

กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้น ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือเห็นดวงให้น้อมใจเข้าไปหยุด ณ ศูนย์กลางดวง เห็นกาย ก็น้อมใจไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่เรื่อยไป เรียกว่าเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไม่ถอยหลังกลับ กายที่เล็กก็จะขยายโตขึ้นตามขนาด และใสชัดเจนขึ้นเอง ในลักษณะนั่งขัดสมาธิหันหน้าไปในทางเดียวกันกับเรา

โดยปกติ เมื่อกระทำใจให้หยุดในหยุดดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จะถึงกายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด และกายธรรมหรือที่เรียกว่า **ธรรมกาย** ซึ่งมีลักษณะเป็นพระพุทธรูปแก้วใส มีรัศมีสว่างประดุจดาวประกายพรึก เกตุดอกบัวตูม และมีขนาดโตขึ้น ใสละเอียดประนีตมากขึ้นตามลำดับ

เมื่อปฏิบัติได้ชำนาญดีแล้ว ก็จะค่อย ๆ แนะนำการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้อีกต่อไป

เมื่อเข้าใจวิธีปฏิบัติดีแล้วก็อย่าทอดทิ้ง จงหมั่นฝึกปฏิบัติด้วยตนเองให้ชำนาญในทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง หรือนอน เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น ครูผู้ฝึกอบรมนั้นเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น แต่ผลสำเร็จหรือความเจริญก้าวหน้า ขึ้นอยู่ที่ผู้ปฏิบัติเอง

ตอนที่ ๖ อุปกิเลสของสมาธิ (ต่อ)

เมื่อครั้งที่แล้ว กระผมได้กล่าวถึงอุปกิเลสของสมาธิข้อแรก คือ **วิจิกิจฉา** หมายถึง **ความลังเลสงสัย** นะครับ คราวนี้กระผมจะได้กล่าวถึงอุปกิเลสข้ออื่นๆ อีกต่อไป รวมทั้งวิธีแก้ไขเพื่อกำจัดอุปกิเลสดังกล่าวด้วย

อุปกิเลสข้อที่ ๒ คือ **อมนสิการ** ซึ่งหมายถึง **ความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี** ว่าแนวทางปฏิบัติมีอย่างไร สำหรับผู้ที่เพิ่งเจริญภาวนาธรรมใหม่ๆ จึงควรสังเกตและจดจำอารมณ์ในขณะที่ใจหยุดนิ่งถูกส่วนเพียงชั่วคราวเพื่อพยายามเข้าสู่อารมณ์นั้นอีกให้บ่อยๆ และนานๆ เพื่อให้สมาธิแน่นแฟ้น และจิตมีพลังดี สามารถทรงฌานได้ดียิ่งขึ้น

อุปกิเลสข้อที่ ๓ **ถีนมิทธะ** คือ **ความท้อแท้ เซื่องซึม หรือง่วงนอน** นี้เป็นอุปสรรคอันสำคัญยิ่งต่อการเจริญภาวนาธรรม เพราะฉะนั้นผู้ฝึกปฏิบัติจึงควรมีสติพิจารณาให้รู้เท่าทันในอารมณ์อย่าให้ความง่วงเหงา ซึมเซา เข้าครอบงำได้

ในสมัยพุทธกาล ก็เคยมีปรากฏว่า เมื่อพระโมคคัลลาน์ได้บวชพร้อมกับพระสารีบุตรแล้ว พอวันที่ ๗ นับแต่บวชมา ก็ได้ไปบำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาธรรม ณ ที่กัลลวามุตตคาม แขวงมคธ และปรากฏว่าพระโมคคัลลาน์ได้เกิดถีนมิทธะ คือความง่วง อย่างรุนแรงจนระงับใจไว้ไม่อยู่ ถึงกับสัปหงกทีเดียว ครั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงทราบ จึงได้เสด็จไปทรงแสดงธรรมถึงวิธีระงับความง่วง ๘ วิธีด้วยกันคือ

(๑) จงพยายามจดจำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้มาก จะหายง่วง

(๒) ถ้ายังไม่หาย ควรนึกถึงบทเรียน ที่ได้ร่ำเรียนมาให้มาก

(๓) ถ้ายังไม่หาย ให้ท่องบทเรียนที่ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดารให้มาก

(๔) ถ้ายังไม่หาย ให้ยอนหูทั้งสอง และลูบตัวด้วยฝ่ามือ

(๕) ถ้ายังไม่หาย ให้ลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้า และแหงนดูทิศ ดูดาว

(๖) ถ้ายังไม่หาย ให้นึกถึงแสงสว่างที่เจิดจ้าให้มาก ทำใจให้รู้สึกเหมือนกลางวัน

(๗) ถ้ายังไม่หาย ให้ลุกขึ้น แล้วเดินจงกรม (คือเดินไปเดินมา)

(๘) ถ้ายังไม่หาย (ก็มีทางเดียว) ก็ให้นอนด้วยความมีสติ

พระโมคคัลลาน์ซึ่งได้สำเร็จโสดาเป็นพื้นฐานทางจิตใจอยู่แล้ว แต่ครั้งที่ได้ฟังหัวข้อธรรมเพียงสั้นๆ แต่กินใจลึกซึ้ง จากพระสารีบุตร ซึ่งได้รับฟังมาจากพระอัสสชิ อีกต่อหนึ่ง ก่อนที่จะได้เฝ้าพระพุทธเจ้าและบวช เมื่อมาได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัสเทศนากล่อมเกลาจิตใจโดยพิสดารในคราวนี้อีก ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ในคืนนั้นเอง

เพราะฉะนั้นผู้เจริญภาวนาธรรมทั้งหลายก็ดี นักเรียนนิสิตนักศึกษา หรือผู้ปฏิบัติงานทั้งหลายก็ดี หากจะได้มีสติรู้เท่าทันในอุปกิเลสของสมาธิ โดยเฉพาะความง่วงหรือถีนมิทธะนี้ แล้วจดจำเอาวิธีระงับความง่วงที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนไว้ไปใช้ ก็จะได้ผลในการปฏิบัติธรรม การศึกษาเล่าเรียน และกิจการงานเป็นอันมาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเจริญภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย หากผู้ปฏิบัติจะได้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสหรือ

พระพุทธรูปแก้วใส และนึกให้นิมิตนั้นสว่างด้วย พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" ประคองนิมิตนั้นไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกาย แล้วก็ จะเป็นเครื่องบรรเทา หรือระงับความง่วงได้มาก และช่วยให้การเจริญภาวนาธรรมก้าวหน้าเร็วขึ้น

ต่อไปเป็นอุปกิเลสข้อที่ ๔ **ฉัมภิตัตตะ** คือ **ความสะดุ้งหวาดกลัว** บางครั้งในขณะที่เจริญภาวนาอยู่ ผู้ปฏิบัติอาจจะรู้สึกหวาดกลัวขึ้นมาเอง โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด ทำให้สมาธิเคลื่อนได้เหมือนกัน จึงควรมีสติไตร่ตรองหาสาเหตุว่าเรากลัวอะไร เมื่อไม่เห็นมีสาเหตุที่แท้จริงอะไรเกิดขึ้น ความสะดุ้งหวาดกลัวทั้งหลายก็จะหายไปเอง

อนึ่ง **ไม่ว่าท่านผู้เจริญภาวนาจะเห็นภาพนิมิตใด ถ้ามิใช่เห็น ณ ที่ศูนย์กลางกายแล้วก็ให้พยายามเหลือบตากลับขึ้นข้างบน เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อมกับรวมใจให้หยุดนิ่งอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ไว้เสมอ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม พยายามแตะใจเบา ๆ ไปที่นั่น กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไว้เรื่อย ไม่ช้านิมิตที่เคยเห็นอยู่ที่อื่นนั้นก็จะมาปรากฏขึ้นที่ศูนย์กลางกายเอง** ถ้าเห็นนิมิตเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายแล้ว ก็น้อมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนิมิตนั้นอีก กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยไม่ถอยหลังกลับ **ถ้าท่านดำเนินไปอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่มีนิมิตลวงมาปรากฏให้เห็นแต่อย่างใด จึงไม่ต้องวิตกกังวล สะดุ้งหวาดกลัวสิ่งใดๆทั้งสิ้น และโดยวิธีเข้ากลางของกลางๆๆ อย่างนี้ ท่านผู้เจริญภาวนาธรรมหรือสมาธิกลับจะได้เห็นกายในกาย**

ธรรมในธรรม ที่ละเอียด ประณีต ใสสะอาดบริสุทธิ์ เย็นตาเย็นใจดีเสียอีก และก็จะได้พบกับความสุขชนิดที่เรียกว่า "สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบคือใจหยุดใจนิ่ง ไม่มี"

อุปกิเลสข้อที่ ๕ **อุพพิถะ** คือ **ความตื่นเต้นด้วยความยินดี** มักจะเกิดขึ้นสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ที่เพิ่งจะเคยได้เห็นนิมิตที่ใสสะอาดบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างมาก ๆ ก็เกิดความปีติยินดีอย่างล้นพ้น ทำให้สมาธิเคลื่อนไปได้อีกเหมือนกัน ภาพนิมิตที่เห็นก็จะจางหายไป ฉะนั้นจึงควรมีสติรู้เท่าทันอุปกิเลสในข้อนี้ด้วย กล่าวคือ เมื่อเห็นภาพนิมิตเกิดขึ้น ก็ควรจะพิจารณาว่า นั่นเป็นสิ่งธรรมดา และพึงระงับใจที่ตื่นเต้นนั้นเสีย วางใจนิ่ง ๆ ไปที่ศูนย์กลางกายซึ่งอยู่ในตำแหน่งเดียวกันกับศูนย์กลางนิมิตนั่นแหละ ไม่ช้าภาพนิมิตที่เห็นก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ มาเอง แล้วก็ให้น้อมใจเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อยดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว

อุปกิเลสข้อที่ ๖ **ทุฏฐุลละ ความไม่สงบกาย** หากกายไม่สงบใจก็หยุดยาก ประการแรกผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องละเว้นการกระทำด้วย **กายทุจริต** ได้แก่การเบียดเบียนหรือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักฉ้อ และการประพฤติผิดในกามโดยเด็ดขาด พร้อมด้วยละเว้นจาก **มโนทุจริต** คิดมิชอบ และ **วจีทุจริต** ได้แก่การพูดเท็จ พูดส่อเสียดยุให้รำตำให้รั่ว พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ไร้สาระเสียอีกด้วย และประการที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่เพิ่งจะเริ่มเจริญภาวนาใหม่ๆ ควรจะต้องวางภารกิจทางกายหมดทั้งสิ้นไว้ก่อนชั่วคราวในขณะเจริญภาวนาธรรม เพื่อให้ใจพร้อมที่จะสามารถหยุดสงบเป็นสมาธิได้ง่าย

เสียก่อน แล้วจึงค่อยลงมือปฏิบัติธรรม เมื่อรู้แนวทางดีพอสมควรแล้ว จึงค่อยฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในทุกอิริยาบถ คือ ในขณะเดิน ยืน นั่ง และนอน ตามควรแก่กรณี แต่ก็ไม่ควรกระทำในขณะที่กายกำลังปฏิบัติงานอันเป็นการเสี่ยงต่ออันตราย เช่น ในขณะที่กำลังขับรถ หรืออยู่ในที่สูง ที่อาจจะพลาดพลั้งได้ง่าย เพราะนอกจากใจไม่สามารถที่จะเป็นสมาธิได้แล้ว ยังอาจเกิดอันตรายได้อีกด้วย

อุปกิเลสข้อที่ ๗ **อัจจารัทธวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป** ย่อมทำให้ร่างกายไม่สงบ เพราะเกิดความปวดเมื่อยหรืออ่อนเพลียจนเกินไป จิตใจก็จะพลอยไม่สงบไปด้วย และยิ่งรู้สึกว่าจะเป็นสมาธิไม่ได้ ก็ยิ่งทำให้จิตใจหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน หรือท้อแท้ หดหู่ใจหนักขึ้น ใจก็ยิ่งถอนจากสมาธิ เพราะฉะนั้น จึงควรให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เหมาะที่จะสามารถเป็นสมาธิได้เสียก่อน

อุปกิเลสข้อที่ ๘ **อติลีนวิริยะ ความเพียรหย่อนเกินไป** ย่อมเกิดความเกียจคร้าน ขาดความอดทน จิตใจก็หดหู่ ไม่กระปรี้กระเปร่า การปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ผลหรือเจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ฉะนั้นสำหรับผู้ที่เพิ่งจะเริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ จึงควรฝืนกายและใจ ให้อดทนในการเจริญภาวนาให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ให้ได้ระดับที่พอเหมาะที่ควรจะพึงปฏิบัติได้ แต่ก็ไม่ควรจะเร่งหักโหมร่างกายของตนเองจนเกินพอดีไป

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ก็จงตั้งใจฝึกเจริญภาวนาอีกต่อไป ขอทุกท่านโปรดตั้งใจสมาทานศีลพร้อม ๆ กัน

(สอนภาวนาซ้ำครั้งที่ ๕)

ตอนที่ ๗ อุปกิเลสของสมาธิ (ต่อ)

เมื่อคราวที่แล้วกระผมได้กล่าวถึงอุปกิเลสของสมาธิข้อที่ ๘ มา วันนี้กระผมจะได้มาทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังเกี่ยวกับอุปกิเลสข้อต่อไป

อุปกิเลสข้อที่ ๙ **อภิชัปปา ความอยากที่จะเห็นนิมิตจนเกินไป** ก็เป็นเหตุให้ใจเคลื่อนจากสมาธิไปได้อีกครับ เพราะความอยากที่จะเห็นนิมิตจนเกินไปนั้น ทำให้จิตใจกระวนกระวาย ไม่สามารถจะหยุดได้ถูกส่วน เพราะฉะนั้นท่านผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ ควรจะหัดวางใจเป็นกลาง ๆ เข้าไว้ ในขณะปฏิบัติก็เพียงแต่กำหนดบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาไว้ มิให้คลาดจากกัน สามารถกำหนดได้เท่าใดก็เอาเท่านั้น เห็นก็ช่าง ไม่เห็นก็ช่าง เมื่อถึงเวลาก็ได้เห็นเองแหละครับ ขอแต่ให้มีใจรักที่จะฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยความเพียรไม่ย่อท้อ เอาใจจดใจจ่อในธรรมอยู่เนืองนิจ ไม่ทอดทิ้งหรือวางธุระเสีย และให้คอยมีสติพิจารณาแก้ไขวิธีการปฏิบัติให้ถูกทาง พร้อมด้วยหมั่นดูที่เหตุและสังเกตผลอยู่เสมอก็แล้วกันนะครับ

อุปกิเลสข้อที่ ๑๐ **นานัตตะสัญญา ความคิดฟุ้งซ่าน** นึกไปในสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ย่อมเป็นเหตุให้ใจไม่สามารถจะรวมหยุดหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้ จึงต้องคอยมีสติรู้อยู่เสมอ หากปรากฏว่าจิตใจฟุ้งซ่านออกไปนอกตัวแล้วก็ พยายามน้อมใจให้กลับมายังศูนย์กลางกายตามเดิม โดยวิธีเหลือบตากลับขึ้นข้างบน ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสหรือพระพุทธรูปแก้วใสเกตุดอกบัวตูม ขึ้นที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ และบริกรรมภาวนาว่า

"สัมมาอะระหังๆ" ประคองนิมิตนั้นต่อไปอีก ร้อยครั้ง พันครั้ง จนใจค่อยๆ เชื่องเข้า และค่อยๆ หยุดอยู่ในอารมณ์เดียวมากเข้า ก็จะเห็นนิมิตชัดขึ้นและใสขึ้น จึงค่อยหยุดบริกรรมภาวนา และให้แตะใจเบาๆ ลงไปที่ศูนย์กลางนิมิตนั้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า นิมิตเดิมก็จะว่างหายไป และปรากฏเป็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาแทนที่ ที่ศูนย์กลางกายหรือองค์พระพุทธรูปแก้วนั้น เป็นการเห็นด้วยใจ เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็น้อมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงใสสว่างนั้นอีก พอถูกส่วนเข้าดวงเก่าก็จะว่างหายไป และปรากฏดวงใหม่แต่ใสละเอียดยิ่งกว่าเก่าบังเกิดขึ้นมาแทนที่อีก ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก ก็จะเห็นดวงใสละเอียดหนักเข้า เมื่อดวงใสละเอียดนั้นว่างหายไปก็จะปรากฏเห็นกายมนุษย์ละเอียดหรือพระพุทธรูปใสดุจแก้วประกายพรึกผุดขึ้นมาจากศูนย์กลางนั้น ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรมต่อๆ ไปอีก แล้วให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือเข้ากลางของกลางๆๆๆ ก็จะเห็นทั้งดวงธรรมและกายที่ใสละเอียด และมีขนาดโตยิ่งขึ้น

อุปกิเลสข้อที่ ๑๑ **รูปานัง อดินิชฌา ยิตตัตตะ ความเพ่งต่อรูปหรือนิมิตแรงจนเกินไป** ก็ทำให้สมาธิเคลื่อนไปได้ และทำให้แสงสว่างหรือภาพนิมิตนั้นหายไปได้ เพราะใจนั้นมีสภาพที่เบามากกวัดแกว่งและฟุ้งซ่านได้ง่าย แต่รักษาให้หยุดได้ยาก ยิ่งถูกบังคับก็ยิ่งไม่ยอมหยุด เหมือนกับเรากดลูกบิ่งปองให้จมน้ำอย่างนั้นแหละครับท่านผู้ฟัง ถ้ากดแรงนักก็จะดิ้นหลุดออกไป จึงต้องพยายามกดเบาๆ และเลี้ยงให้ได้ศูนย์ได้ส่วนพอดีๆ จึงจะจมลงโดยง่าย เพราะฉะนั้นในขณะกำหนดบริกรรมนิมิตอยู่ก็ดี หรือเพิ่งจะเริ่มเห็นนิมิตบังเกิด

ขึ้นก็ดี ให้กำหนดใจหรือรวมใจหยุดอยู่ในศูนย์กลางนิมิตนั้นแต่เพียงแผ่วๆ เบาๆ มิใช่เพ่งเอาๆ จะให้เห็นชัดๆ ให้ได้ สมาธิก็จะเคลื่อนนิมิตหรือแสงสว่างนั้นก็จะหายไป เลยมืดตื้อ ไม่ได้เห็นอะไรละครับทีนี้ เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังอย่าเพ่งนิมิตแรงเกินไปนะครับ

ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องอุปกิเลสของสมาธิ ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้เคยตรัสกับพระอนุรุทธะ พระภัททิยะ และพระกิมภิละ ในระหว่างที่เสด็จประทับอยู่ที่ป่า "ปาจีนวังสะทายวัน" แขวงเมืองโกสัมพี

เมื่อสมาธิเจริญขึ้นดีแล้ว สำหรับผู้ประสงค์จะบำเพ็ญภาวนาธรรมเพื่อความหลุดพ้นตามแบบปัญญาวิมุตติ ในขณะที่สมาธิเจริญขึ้นเป็นขั้นๆ นั้น ก็ยกเอาวิปัสสนาขึ้นพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะแห่งธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และลงท้ายก็เสื่อมสลายเปลี่ยนสภาพไปหมด ไม่มีตัวตนแต่อย่างใดจิตใจก็เบื่อหน่ายคลายถอนจากการยึดมั่นในขันธ์ ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ วิมุตติหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ แล้วบรรลุมรรค ผล นิพพานต่อไป

แต่สำหรับผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิขั้นสูงต่อไปอีก เพื่อความหลุดพ้นด้วยเจโตวิมุตติ ก็เจริญสมาธิต่อๆ ไปทั้งรูปฌานและอรูปฌานรวมเป็นสมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ พร้อมด้วยเจริญวิชชาควบคู่กันไปด้วย มากน้อยตามระดับธรรมที่ปฏิบัติได้ และในขณะเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติจะยกวิปัสสนาขึ้นพิจารณาสภาวธรรมเช่นเดียวกันกับผู้เจริญภาวนาธรรมตามแบบปัญญาวิมุตติ เพื่อให้

เกิดปัญญารู้แจ้ง จนบรรลุมรรคผลนิพพานอีกด้วยก็ได้ครับท่านผู้ฟัง เพราะผู้มีสมาธิดีแล้ว ย่อมเจริญภาวนาให้เกิดปัญญาได้ง่าย ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน แปลความว่า **ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา และปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน**

ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญาจ สเว นิพฺพานสนฺติเก แปลความว่า **ฌานและปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นปฏิบัติใกล้นิพพาน**

สำหรับท่านที่ประสงค์จะได้ฝึกปฏิบัติใกล้ ๆ ครูบาอาจารย์บ้างกระผมก็จะขอแนะนำสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ด้วย คือ

ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ธนบุรี

ทุกวันพฤหัสบดี	เวลา ๑๔.๐๐ น.	ที่หอสังเวชนียมงคลเทพนิรมิต
ทุกวันอาทิตย์	เวลา ๑๐.๐๐ น.	ที่โรงเรียนพระปริยัติธรรม
และทุกวัน	เวลา ๑๖.๐๐ น.	ที่ตึกบวรเทพมุนี
	เวลา ๑๘.๓๐ น.	ที่โรงเรียนพระปริยัติธรรม
	เวลา ๑๙.๐๐ น.	ที่พระอุโบสถ

เฉพาะในระหว่างพรรษา มีทุกวันเวลา ๙.๓๐ น. และ ๑๙.๐๐ น. ที่กุฏิพระอาจารย์บำเรอ ชุตินฺธโร อีกด้วย

ที่กรุงเทพ ฯ

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๔.๐๐ น. ที่ศาลาหม่อมอาบ วัดธาตุทอง ถนนสุขุมวิท

นอกจากนี้ ยังมีเอกสารสิ่งพิมพ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานอีกหลายเล่มด้วยกัน คือ

นิตยสารรายเดือน **มงคลสาร** ค่าสมาชิกปีละ ๓๐ บาทเท่านั้น ผู้สนใจจะบอกรับเป็นสมาชิกได้ที่ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถร ผู้จัดการนิตยสาร ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ๖ หรือทางโทรศัพท์ หมายเลข ๔๖๗๓๑๗๒ ก็ได้

หนังสือ **ทางมรรค ผล** สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ มีแจกให้ ณ สถานที่ฝึกอบรมทุกแห่ง โดยไม่คิดมูลค่า

หนังสือ **วิชชาธรรมกาย** มีจำหน่ายที่วัดปากน้ำ

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็มีหนังสือ **คู่มือสมภาร** ซึ่งมีจำหน่ายที่วัดปากน้ำ ฯ สำหรับฝึกเจริญภาวนาขั้นสูงอีกต่อไป แล้วยังมีตำรามรรคผล ขั้นสูง ๆ ต่อไปอีก ชื่อ**มรรคผลพิสดาร** เล่มที่หนึ่งและเล่มที่สอง ทั้งสองเล่มนี้ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถร จะพิจารณาแจกให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายเป็นรายบุคคล ตามระดับธรรมที่ปฏิบัติได้ โดยไม่คิดมูลค่า ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว และได้ฝึกฝนการเจริญภาวนาขั้นมรรคผล ก็อาจไปขอคำแนะนำต่อและขอรับหนังสือมรรคผลพิสดารได้ที่ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถร พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และรองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ๖

วิธีปฏิบัติภาวนา

เมื่อทุกท่านตั้งใจสมาทานศีลแล้ว ก็ตั้งใจเจริญภาวนาธรรมต่อไป

ขอให้ทุกท่านนั่งในท่าขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะเสียสละเวลา เพื่อการปฏิบัติธรรมอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิตนี้ เพียงชั่วขณะหนึ่ง เพื่อชำระกาย วาจา และใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์จากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

แล้วหลับตาลงเบา ๆ ไม่ต้องเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย น้อมใจไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ สำหรับผู้ที่ยังกำหนดใจลงไปที่ศูนย์กลางกายไม่ได้ ก็ให้จินตนาการให้เห็นเส้นตรงใส ๆ เส้นหนึ่ง ลากจากหน้าท้องเหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ ไปทะลุหลัง และอีกเส้นหนึ่งจากกึ่งกลางสีข้างขวา ไปทะลุกึ่งกลางสีข้างซ้าย ตรงจุดตัดกันของเส้นตรงสองเส้นนั้น ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกพอดี คือ **ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗** มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

ให้พยายามรวมใจลงไปหยุด ณ ที่จุดเล็กใสนั่น พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิตโดยนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นดวงแก้วกลมใสประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมกับบริกรรมภาวนา คือ นึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" ประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย

"สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นแหละ ร้อยครั้งพันครั้ง มดจะไต่ ยุงจะตอม หรือมีสิ่งใดเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา ก็อย่าได้สนใจ หรือยินดียินร้าย แม้แต่ลมหายใจเข้าออกก็อย่าได้ไปนึกตาม คอยแต่มีสติกำกับอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกาย

เท่านั้นก็พอ ใจที่ยึดไปยึดมา ก็พยายามประคองให้กลับเข้ามาอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาไว้เรื่อย ไม่ช้าใจก็จะค่อย ๆ หยุดอยู่ในอารมณ์เดียว และเห็นภาพนิมิตชัดขึ้น และใสขึ้น

เมื่อเห็นภาพนิมิตชัดขึ้นมาแล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาเสีย บางรายจะลืมบริกรรมภาวนาไปเองในขณะที่ใจมาหยุดรวมอยู่ในอารมณ์เดียว ทีนี้ให้รวมใจลงไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางนิมิตนั้นเบา ๆ อย่าเพ่งนิมิตแรงเกินไป เพราะจะทำให้สมาธิเคลื่อนและภาพนิมิตนั้นจะหายไป ให้แตะใจแต่เพียงแผ่ว ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางนิมิตนั้น พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า นิมิตดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใหม่ใสแจ่มบังเกิดขึ้นแทนที่ มีรัศมีสว่างกว่าที่เคยกำหนดบริกรรมนิมิตเสียอีก และถ้าหยุดได้ถูกส่วนยิ่งขึ้น ดวงใสจะขยายโตขึ้น จงปล่อยใจให้ดิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางนิมิตนั้นไว้เรื่อย

นิมิตที่เห็นได้ติดตา และสามารถนึกขยายให้โตขึ้นได้ หรือย่อให้เล็กลงได้นี้เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** สมาธิที่ใจหยุดได้แนบแน่นอย่างนี้จัดอยู่ในขั้น **อัปปนาสมาธิ** ซึ่งเป็นเบื้องต้นของ **ปฐมฌาน** อันเป็นระดับการเพ่งของใจ ที่สามารถหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แล้ว

ตรงศูนย์กลางกาย ในตำแหน่งเดียวกันกับศูนย์กลางดวงใสแจ่มนั่นเอง มี**ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์**ซ้อนอยู่ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ และดวงธรรมนี้เองเป็นที่ประชุมของ "ธาตุ-ธรรมละเอียด" ภายในมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง และซ้าย เป็น**ธาตุ**ละเอียดของกำเนิดธาตุธรรมเดิม มีลักษณะเป็นดวงใสดวงเล็ก ๆ ลอยอยู่ภายในดวงธรรมที่ว่านี้อีกทีหนึ่ง ศูนย์

กลางคือ **อากาศธาตุ** ศูนย์หน้า **ธาตุน้ำ** ข้างขวา **ธาตุดิน** ข้างหลัง **ธาตุไฟ** ข้างซ้าย **ธาตุลม** ตรงกลางอากาศธาตุ คือ **วิญญาณธาตุ** มีสายใย เส้นเล็ก ๆ ใส ๆ เชื่อมโยงจากศูนย์หรือธาตุทั้ง ๔ ที่ลอยอยู่รอบ ๆ ทั้งสี่ด้าน มารวมกันที่ศูนย์กลาง คือ อากาศธาตุอีกทีหนึ่ง ธาตุทั้งหลายเหล่านี้เองที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของธาตุส่วนหยาบที่ประกอบกันขึ้นเป็นกายมนุษย์ คือ ส่วนที่เป็นของเหลว ของแข็ง อุณหภูมิ อากาศ และช่องว่างภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ ถ้าธาตุเหล่านี้วิปริตแปรปรวนหรือไม่พอเหมาะ โดยเหตุใด ๆ ก็ตาม ก็จะกระเทือนถึงธาตุส่วนหยาบคือ ร่างกายให้เกิดความไม่สบายหรือเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น และถ้าไม่สามารถจะควบคุมให้อยู่ในสภาวะที่พอจะทรงอยู่ได้ ก็แตกทำลาย ผลสุดท้ายก็ตาย กลับกลายไปเป็นสภาพเดิมของมันต่อไป

ธาตุละเอียดที่กล่าวนี้ ยังเป็นที่ตั้งของ "**ธรรม**" อันเป็น "**สภาพที่ทรงสัตว์ไว้**" คือ **คุณธรรมอันทรงสัตว์หรือรักษาสัตว์ไว้ มิให้ตกไปในที่ชั่ว** มีรัศมีสว่างเต็มดวงทีเดียว ดังพุทธบาลีว่า **ธมฺโม ปทีโป** แปลความว่า **ธรรมคือแสงสว่าง** ที่สามารถช่วยให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม รู้จักผิดชอบ ชั่วดี หรือบาปบุญคุณโทษต่าง ๆ แต่ขนาดและความสว่างของดวงธรรมนี้ไม่เท่ากัน แตกต่างกันด้วยคุณธรรมและภูมิปัญญา ธาตุและธรรมนี้เป็นที่ตั้งที่อาศัยซึ่งกันและกันและจะต้องมีคู่กันเสมอ

ณ ศูนย์กลางดวงธรรมนี้ ยังเป็นที่ตั้งของขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอีกด้วย ซึ่งขยายส่วน

หยาบออกมาเป็น เห็น จำ คิด รู้ แล้วเจริญเติบโตขึ้นเป็นกาย ใจ จิต และวิญญาณ เป็นพื้นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม เป็นทางให้สิ้นอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุ มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกดวงธรรมในฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายนี้ว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ **ดวงปฐมมรรค** หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งจะได้สอนต่อไปในโอกาสหน้า ขันธ์ ๕ ส่วนละเอียดนี้ ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาของกายมนุษย์หยาบ ต้องใช้ตาธรรมกายดูจึงรู้จึงเห็น

เมื่อท่านได้เห็นดวงปฐมมรรคนี้แล้ว ก็จงรวมใจให้หยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้ทีเดียว มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม แตะใจเบา ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางจุดเล็กใสนั่นแหละ ซ้าย–ขวา–หน้า–หลัง–ล่าง–บน–นอก–ใน ไม่ไปทั้งนั้น รวมใจหยุดนิ่งที่กลางของกลาง ๆ ๆ อยู่นั่นแหละ พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ดวงปฐมมรรคก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงใหม่เกิดขึ้นแทนที่ คือ **ดวงศีล**

หยุดในหยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น **ดวงสมาธิ** หยุดในหยุดที่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น**ดวงปัญญา** ใสสว่างหนักยิ่งขึ้นไปอีก ทีนี้ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงปัญญานั้นอีก พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น **ดวงวิมุตติ** หยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็จะเห็น **ดวงวิมุตติญาณทัศนะ** ใสละเอียดยิ่งนัก ทีนี้ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะนั้นอีก พอถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วเห็น **กายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝัน** ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ มี

ลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่สวยกว่า นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา หรือบางรายก็จะเห็นพระพุทธรูปใส เกตุดอกบัวตูม มีรัศมีสว่างเกิดขึ้นมาก็มี

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใด ๆ ก็ตาม จะชัดหรือไม่ชัด จะเล็กหรือใหญ่เพียงใดก็ตาม อย่าได้ลังเลสงสัยว่าจะใช่หรือมิใช่ ให้วางใจเป็นกลาง ๆ เข้าไว้ แล้วหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้น ก็จะเห็นดวงธรรม ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือ เห็นกายให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่ เห็นดวงให้รวมใจหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงใหม่เรื่อยไป กายและดวงใหม่ก็จะขยายโตเต็มส่วนชัด และใสละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปเอง และมีข้อสังเกตว่า การดำเนินไปตามที่กล่าวมานี้ จะรู้สึกว่ายากในระยะแรก ๆ เท่านั้น เมื่อใจสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น และสามารถหยุดในหยุดลง ณ ที่ศูนย์กลางกายได้ถูกส่วนยิ่งขึ้นกายและดวงหลัง ๆ ต่อมา ก็จะบังเกิดขึ้นเร็วกว่าแต่ก่อน บางรายก็สามารถถึงกายธรรมก่อน เป็นการข้ามขั้นก็มี

โดยปกติ หากดำเนินไปตามวิธีที่กล่าวนี้ และผ่านกายมนุษย์ละเอียดแล้ว ต่อไปก็จะถึงกายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด ซึ่งจะมีลักษณะที่ละเอียด ประณีต มีรัศมีสว่าง และมีขนาดโตขึ้นไปตามลำดับ และเมื่อผ่านกายโลกียะทั้ง ๘ กาย ที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีกต่อไป จนถึงกายธรรม มีลักษณะเป็นพระพุทธรูปใส เกตุดอกบัวตูม ซึ่งมีขนาดหน้าตักความสูง และดวงธรรมเท่ากัน อย่างเล็กประมาณ ๑ คืบ และอย่างโตมีขนาดถึง ๒๐ วา และ

กายนี้เองที่เรียกว่า **ธรรมกาย** ดังปรากฏตามพระบาลีที่ว่า **โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ** แปลความว่า "ดูก่อนวักกลิ! **ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ตถาคต**" และว่า **ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ** แปลเป็นใจความว่า "**เราตถาคตคือ ธรรมกาย**" และมีมาในพระสุตตันตปิฎกว่า **ตถาคตสฺส วาเสฏฺฐ เอตํ ธมฺมกาโยติ วจนํ** แปลความว่า "**ดูกร วาเสฏฐิยะ ธรรมกายนี้เป็นชื่อของตถาคต**"

ตอนที่ ๘ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย–ช่วยให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง

เมื่อ ๓ ครั้งที่แล้วมานี้ กระผมได้กล่าวถึงอุปกิเลสของสมาธิจบไปแล้ว ต่อไปนี้กระผมจะได้กล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ต่อจากที่ได้เคยกล่าวไว้แล้วในตอนต้น ๆ อีก เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา และกำลังใจแก่ผู้ฝึกปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

การเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติถึงธรรมกายแล้ว ย่อมสามารถ**เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น ความจริงตามสภาพที่เป็นจริง**

เพื่อให้ท่านผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายเข้า กระผมก็จะขอยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้เจริญภาวนาตามแนวนี้ที่พอจะเชื่อถือได้ มาเล่าสู่ท่านผู้ฟังได้รับทราบด้วย ตัวอย่างที่กระผมจะนำมาเล่าสู่ท่านผู้ฟังนี้เป็นตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติตามแนวนี้ แต่ท่านไม่ประสงค์จะให้ออกนามของท่าน กระผมจึงต้องขอตั้งกติกากับท่านผู้ฟังอีกสักนิดว่า ท่านผู้ฟังไม่จำเป็นที่จะต้องปักใจเชื่อหรือไม่เชื่อในตัวอย่างเหล่านี้หรอกนะครับ เพียงแต่ท่านผู้ฟังทำใจให้เป็นกลาง ๆ ไว้ และกระผมใคร่จะขอให้ท่านผู้ฟังได้เพียรพยายามฝึกปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ จนบรรลุถึงธรรมกาย ก็จะสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองแหละครับ

คือเมื่อตอนเย็นของวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๑๘ ที่ผ่านมานี้เอง มีผู้ที่กระผมรู้จักดีที่สุดท่านหนึ่ง สมมติเรียกชื่อท่านว่า "ลุงจอน" ก็แล้วกันนะครับ

ลุงจอนแกได้รับโทรเลขจากญาติของท่านว่า "คุณแม่ป่วยหนัก ให้ไปด่วน" ทั้ง ๆ ที่ลุงจอนได้ผ่านการเจริญภาวนาธรรมมานานพอสมควร แต่ก็อดที่จะรู้สึกใจหายวาบชั่วระยะเวลาหนึ่งไม่ได้ เพราะตั้งแต่ลุงจอนแกเกิดมา แกเพิ่งเคยได้รับโทรเลขทำนองนี้มาก่อนครั้งนี้เพียงหนเดียวเท่านั้น ว่า "คุณพ่อป่วยหนัก ให้กลับด่วน" พอลุงจอนเดินทางไปถึง ก็ปรากฏว่าคุณพ่อของลุงจอนได้สิ้นชีวิตไปเสียแล้ว เพราะฉะนั้นในคราวนี้จึงไม่ต้องสงสัยว่าลุงจอนจะกระเทือนใจเพียงใด

เมื่อระงับใจพิจารณาสังขารธรรมพอให้หายใจคล่องสักหน่อยแล้ว ลุงจอนก็รับประทานอาหารและอาบน้ำอาบท่าเสร็จแต่หัวค่ำ แล้วก็ชวนบุตรสาวคนเล็กอายุประมาณ ๑๗ ขวบ ซึ่งดูจะว่างจากธุรกิจส่วนตัวมากกว่าเพื่อน ให้ไปร่วมเจริญภาวนาด้วยกัน เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้มารดา ไม่ว่าท่านจะยังคงมีชีวิตอยู่หรือหาไม่แล้วก็ตาม และอีกประการหนึ่ง ก็ประสงค์จะตรวจดูว่ามารดาจะเป็นตายร้ายดีอย่างไรอีกด้วย

เมื่อสองพ่อลูกเจริญภาวนาธรรมจนใจสงัดจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายแล้ว ก็อธิษฐานน้อมเอาสภาวะของมารดาตามที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันเข้ามาพิจารณาดู ณ ที่ศูนย์กลางกาย ต่างก็เห็นตรงกันว่ามารดาของลุงจอนกำลังป่วยเพียบหนักอยู่ และกำลังได้รับการฉีดยาและให้น้ำเกลือจากนายแพทย์ และมีญาติอีกคนหนึ่งกำลังพยายาม

ป้อนอาหารเหลว ๆ ให้ด้วย และเห็นว่าท่านมีเรี่ยวแรงเหลืออยู่น้อยเต็มที

เพื่อให้แน่ใจยิ่งขึ้นต่อไปอีก ลุงจอนกับบุตรสาวก็ได้พิจารณาอริยสัจจ์ของมนุษย์ คือมารดาของลุงจอนนั่นแหละ ตามแนววิชชาธรรมกาย โดยอาศัยญาณของพระธรรมกายพิจารณาดูทุกข์สัจจะเสียก่อน ได้แก่ ดวงธรรมที่ทำให้เกิด แก่ เจ็บ และตาย ตามลำดับ ก็ปรากฏว่า **ดวงตาย** ซึ่งมีลักษณะสีดำสนิทประดุจนิลของมารดาลุงจอน ที่ซ้อนอยู่ในดวงเจ็บนั้น**ยังไม่มาจรดที่กำเนิดเดิม ให้หัวต่อของมนุษย์ขาดจากของทิพย์** ซึ่งหมายความว่า **มารดาลุงจอนยังคงมีชีวิตอยู่** แล้วลุงจอนกับบุตรสาวก็ได้พิจารณา **สมุทัย นิโรธ** และ**มรรคสัจจ์** ต่อไปตามลำดับ เสร็จแล้วก็ตั้งใจบูชาบุญกุศลที่เคยได้สร้างสมอบรมมาแต่อดีตจนปัจจุบัน แก่พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคตทุก ๆ พระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ แล้วอุทิศส่วนกุศลดังกล่าวผ่านศูนย์กลางกายของตนเองไปยังมารดา เพื่อให้บุญเหล่านั้นช่วยหล่อเลี้ยงท่านให้บรรเทาจากอาการป่วย และมีกำลังดีขึ้น พร้อมด้วยแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ

ต่อมาในวันรุ่งขึ้น ก่อนออกเดินทางไปเยี่ยมมารดาที่จังหวัดบุรีรัมย์ ลุงจอนก็ได้มีโอกาสสนทนากับพระคุณอาจารย์ทางโทรศัพท์ จึงเล่าเรื่องการป่วยของมารดาให้พระคุณอาจารย์ท่านฟัง ท่านก็ตอบว่า "ไม่เป็นไรหรอก อย่าได้วิตกกังวลไปเลย" ลุงจอนก็ใจชื้นขึ้นเพราะได้รับการยืนยันจากญาณทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมถึงสามฝ่าย

ครั้นเดินทางไปถึงที่มารดาป่วยอยู่ **ก็ปรากฏเหตุการณ์เป็นจริงตามที่เห็นในญาณทัศนะนั้นทุกประการ** จากตัวอย่างประสบการของการเจริญภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ จึงช่วยให้ลุงจอนและบุตรสาวได้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง ๒ ประการ คือ

๑. การรู้เห็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการป่วยของมารดาว่ายังมีชีวิตอยู่ และเหตุการณ์แวดล้อมอื่น ๆ ตามที่เป็นอยู่จริงในขณะนั้น ก็นับเป็นการรู้เห็นความจริงโดยสมมติ หรือที่เรียกว่า **สมมติสัจจะ** เพราะสังขารทั้งหลายที่เห็นเหล่านั้น ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และลงท้ายก็จะต้องแตกสลายไป หามีตัวตนที่แท้จริงไม่

๒. การพิจารณาอริยสัจจ์ เมื่อได้กระทำบ่อย ๆ เนือง ๆ ทบไปทวนมามาก ๆ เข้าก็จะเกิดปัญญารู้แจ้ง ด้วยญาณสามกลุ่ม คือ

มีปัญญารู้แจ้งว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน จึงเป็น**ทุกข์** รู้ว่า **สมุทัย** เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง **นิโรธ** สามารถดับทุกข์ได้จริง และ **มรรค** เป็นทางให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้จริง เรียกว่า **สัจจญาณ** นี้กลุ่มหนึ่ง

มีปัญญารู้แจ้งว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้เป็น**ทุกข์**จริง และเป็นสิ่งอันควรรู้ **สมุทัย** เป็นสิ่งอันควรละ **นิโรธ** เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง และรู้ว่า **มรรค** เป็นสิ่งที่ควรเจริญ เรียกว่า **กิจจญาณ** นี้อีกกลุ่มหนึ่ง กับ

มีปัญญารู้แจ้งว่า ได้รู้**ทุกข์**ชัดแจ้งแล้ว ละ**สมุทัย** ได้ขาดแล้ว สามารถทำ **นิโรธ** ให้แจ้งได้แล้ว และ **มรรค** ได้ทำให้เจริญแล้ว เรียกว่า **กตญาณ** นี้อีกกลุ่มหนึ่ง

ญาณทั้งสามกลุ่มนี้ คือ **สัจจญาณ กิจจญาณ** และ **กตญาณ** หรือ **อริจสัจจ์ ๑๒** นี้ จะเห็นแจ้งหรือกำหนดรู้ได้ ก็แต่โดยทางเจโตสมาธิหรือในวิชชาธรรมกายนี้เท่านั้น ในพระไตรปิฎกมีระบุไว้อย่างชัดแจ้ง ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ปฐมเทศนา พระวินัยปิฎก ข้อ ๑๕ และ ๑๖ ว่า เป็นญาณทัศนะมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒

ปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรมดังกล่าว เป็นสัจจะขั้นสูงสุด เป็นทางทำนิพพานให้แจ้ง จึงนับเป็น **ปรมัตถ์สัจจะ**

เมื่อท่านผู้ฟังได้ทราบอย่างนี้แล้ว ก็คงจะพอเห็นแนวทางการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้บ้างนะครับ ว่ามีแนวทางอย่างไร และสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริงอย่างไร

โอกาสหน้า กระผมจะได้นำตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวนี้มาเล่าสู่ท่านผู้ฟังอีก เท่าที่พอจะนำมากล่าวได้ สำหรับวันนี้ ก็ขอทุกท่านจงตั้งใจเจริญภาวนาธรรมต่อไปนะครับ

(สอนภาวนาซ้ำครั้งที่ ๗)

ตอนที่ ๙ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย–ช่วยให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง (ต่อ)

คราวที่แล้วกระผมได้ยกตัวอย่างประสบการณ์จากการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายมาเล่าสู่ท่านผู้ฟังว่า **สามารถให้ผู้ปฏิบัติเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง อย่างไร**

วันนี้กระผมก็จะยกตัวอย่างเพิ่มอีกสักตัวอย่างหนึ่ง เพื่อให้ท่านผู้ฟังสามารถจะเห็นแนวทางของการเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้ทั้งเห็น อันเป็นทางให้บรรเทาหรือกำจัดอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ ได้อย่างไรนะครับ

คราวนี้กระผมก็จะขอยกตัวอย่างประสบการณ์ของลุงจอนอีกล่ะครับท่านผู้ฟัง ทั้งนี้เพราะเป็นบุคคลที่กระผมรู้จักดีประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง ก็เห็นว่าประสบการณ์ของลุงจอนนั้นพอจะเชื่อถือได้ ในฐานะที่ลุงจอนแกมีบุตรสาวซึ่งถึงธรรมกายและร่วมเจริญภาวนาธรรมด้วยกันกับลุงจอนเสมอๆ ลุงจอนก็ได้อาศัยการตรวจสอบญาณทัศนะกับบุตรสาวเพื่อให้แน่ใจอีกด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม กระผมก็จะขอตั้งกติกาเอากับท่านผู้ฟังเสียก่อนว่า เมื่อได้รับฟังตัวอย่างประสบการณ์เหล่านี้แล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องปักใจเชื่อหรือไม่เชื่อหรอกครับ ท่านเพียงแต่วางใจให้เป็นกลางๆไว้ แล้วเพียรฝึกปฏิบัติธรรมนี้ต่อไป ก็จะทราบด้วยตนเองนะครับ

เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๘ นี้แหละครับ ลุงจอนแกได้รดน้ำศพญาติคนหนึ่งที่วัดสะพานสูง หรือวัดธรรมาภิรตาราม บางซื่อ ผู้ตายเป็นชาวจีน อายุประมาณ ๖๐ ปีเศษ เมื่อว่างจากการสนทนากับญาติมิตรแล้ว ลุงจอนก็หลับตาเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย เพื่อตรวจดูว่าผู้ตายจะไปเกิดในภูมิใด จะได้อุทิศส่วนกุศลให้ ก็ปรากฏเห็นว่า ผู้ตายได้ไปเกิดในทุคติภูมิ คือ "นรก" เพราะในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ผู้นี้ได้ติดยาเสพติด คือ ยาฝิ่น จนกระทั่งป่วยหนักและสิ้นชีวิตลง จึงมาเสวยวิบากกรรมในภูมินี้ เมื่อลุงจอนเห็นเช่นนั้นก็ได้ทดลองอาราธนาพระธรรมกายให้ศีลแก่ผู้นี้ดู เผื่อจะได้อนุโมทนารับศีล จะได้เป็นบุญหล่อเลี้ยงให้พ้นทุกข์บ้าง แต่ปรากฏว่ากายละเอียดของผู้ตายซึ่งกำลังเสวยวิบากกรรมอยู่ในนรกนั้น ไม่ได้แสดงอาการรับรู้ใดๆ เลย ทั้งนี้เพราะในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ผู้นี้ไม่เคยรู้เรื่องการบริจาคทาน สมาทานศีล หรือเจริญภาวนาธรรมเลยแม้แต่พระ จะได้เคยไหว้บ้างหรือเปล่าก็ไม่แน่ จึงไม่มีอุปนิสัยในทางบุญกุศลติดตัวไปในสัมปรายภพ คือภพหน้านี้เลย

ต่อมาวันเสาร์ที่ ๒๑ ของเดือนเดียวกัน ลุงจอนก็ร่วมเจริญภาวนาธรรมกับบุตรสาวและแม่บ้านอย่างเคย เมื่อจิตสงัดจากนิวรณ์แล้ว ก็ได้สั่งให้บุตรสาวใช้ญาณพระธรรมกายตรวจดูญาติผู้ตายดังกล่าว ว่าจะไปเกิดอยู่ในภูมิใด เพียงแต่แจ้งชื่อและอายุของผู้ตายให้ทราบเท่านั้น มิได้เล่าประวัติให้ฟัง และสั่งมิให้ตอบในขณะที่อยู่ในกรรมฐาน เมื่อเสร็จจากการเจริญภาวนาแล้ว ทุกคนก็แยกย้ายกันไปทำธุระหน้าที่ส่วนตัว ลุงจอนจึงไปสอบถามเรื่องที่ให้ตรวจดู ก็ได้ความ**ตรงกัน**ว่า ผู้ตายกำลังเสวยวิบากอยู่ในนรก

นี่แหละครับท่านผู้ฟังที่เคารพ การเจริญภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นอย่างนี้ จึงช่วยให้ศรัทธาเชื่อมั่นในคุณพระพุทธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ยิ่งขึ้น ใครจะว่านรก สวรรค์ นิพพาน มีหรือไม่มี ก็ไม่หวั่นไหว แล้วก็จะไม่ขอโต้เถียงให้เสียเวลาอีกด้วย

เมื่อได้รู้เห็นอย่างนี้แล้ว ก็ต้องมีศีลสังวรยิ่งขึ้น เพราะรู้แน่อยู่แก่ใจว่า หากทุศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีล ๕ ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งความดีของมนุษย์ ก็แปลว่าไม่พลาดจากทุคติภูมิ ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว เว้นแต่ว่าได้รู้สึกตัวแล้ว กลับตัวกลับใจประพฤติดีประพฤติชอบใหม่อีก จนผลบุญนำหน้าบาป ก็พอจะแคล้วคลาดไปได้

ผู้ประพฤติผิดศีล เป็นต้นว่า ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ดี ลักฉ้อปล้นสะดมก็ดี ประพฤติผิดในกาม คือล่วงประเวณีก็ดี มุสา หรือเสพยาเสพติดให้โทษ เครื่องดองของมึนเมาทั้งหลายก็ดี ในขณะที่หลงมัวเมาประพฤติอยู่ ก็ดูเหมือนว่าเพลิดเพลินดี แต่ก็เป็นความสุขที่ระคนด้วยทุกข์ที่จะตามมาทั้งในชาตินี้และชาติหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย และไม่มีข้อยกเว้นหรืออุทธรณ์ฎีกาใดๆ แก่ผู้ใดทั้งสิ้นละครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวรสุราหรือยาเสพติดนั้น นอกจากจะทำลายธาตุธรรมส่วนหยาบคือกายกับใจให้เสื่อมสมรรถภาพลงแล้ว ยังทำลายกายละเอียดให้เสื่อมสมรรถภาพอีกด้วย เมื่อกายละเอียดนี้กลับไปเกิดเป็นมนุษย์ใหม่อีก ก็จะมีความเสื่อมสมรรถภาพนี้ติดไปด้วย ทำให้กลายเป็นคนปัญญาอ่อน ปัญญาทึบหรือเสื่อมทราม ตาม

ขนาดของยาเสพติดหรือเครื่องดองของเมาเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงกล่าวเตือนพระภิกษุทั้งหลายเรื่องการรักษาศีล และล่วงละเมิดศีล ดังมีปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ หน้า ๑๓๑-๑๓๕ ข้อ ๖๙ ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เพราะว่าการที่เขาจะต้องตายหรือได้รับทุกข์เจียนตาย เนื่องจากเหตุที่เขาถูกบุรุษมีกำลังแข็งแรง แทงเอาที่หว่างอกด้วยหอกอันคมกล้าทาน้ำมันทำให้ลื่น หาได้เป็นเหตุให้เขาต้องเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ภายหลังแต่ความตายเพราะการทำลายแห่งกายไม่ ส่วนการที่เขาเป็นคนทุศีล มีความเป็นอยู่ลามก ไม่สะอาด ไม่ใช่สมณะ ก็ปฏิญญาว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพรหมจรรย์ก็ปฏิญญาว่าประพฤติพรหมจรรย์ เป็นคนเน่าใน เปี่ยกแฉะ มีสัญชาติหมักหมมเหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย แล้วยัง (มีความคิดที่จะ) **รับการไหว้ของพวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาลนั้น...**(มีความคิดที่จะ)**นุ่งห่มจีวร....บริโภคก้อนข้าว...ใช้สอยเตียงตั่ง...บริโภค**(อาศัย)**ในวิหาร ที่พวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาลถวายด้วยศรัทธานั้น ย่อมเป็นไปด้วยความทุกข์ ไม่เกื้อกูลแก่เขาตลอดกาลนาน ภายหลังแต่ความตาย เพราะการทำลายแห่งกาย ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก"**

นี่แหละครับท่านผู้ฟังที่เคารพ ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้อย่างนี้แหละครับ

เมื่อท่านผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้เห็นบาป บุญ คุณ โทษ โดยชัดแจ้งอย่างนี้ละก็ ย่อมมีทางและสามารถจะละชั่วด้วยกาย วาจา และใจได้มากขึ้น เพียรพยายามปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมากยิ่งขึ้น และชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ยิ่งขึ้นตามลำดับ ทางชั่วเห็นจะไม่กล้าไปหรอกครับ ถ้าลองได้เห็นชัดๆ ดังที่ได้ยกตัวอย่างมาข้างต้น ความมีมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดเป็นชอบ ไม่เชื่อในเรื่องผลบุญและวิบากกรรมก็ย่อมสูญสิ้นไป และจะมีความเข้าใจแจ้งชัดในหลัก "ใครทำดี ย่อมได้รับผลดี ใครทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว" ยิ่งขึ้น ตามบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า **สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ นาญฺโญ อญฺญํ วิโสธเย** แปลความว่า **"ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นสิ่งเฉพาะตน ผู้หนึ่งจะยังความบริสุทธิ์ให้อีกผู้หนึ่งมิได้** และว่า **ยาทิสํ วปฺปเต พีชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ กลฺยาณการี กลฺยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ** แปลความว่า **"หว่านพืชชนิดใด ย่อมได้ผลชนิดนั้น ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้ผลชั่ว"** ดังนี้แหละครับ

ด้วยเหตุนี้แหละครับ ท่านผู้ฟังที่เคารพ กระผมจึงใคร่จะขอเชิญชวนท่านผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติ ขอให้ได้เข้ามาปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ปฏิบัติอยู่แล้วก็ขอให้เพียรฝึกปฏิบัติต่อไปไม่ย่อท้อ และขอให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรจะได้ชักนำกุลบุตร กุลธิดา ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ให้มาร่วมฝึกปฏิบัติด้วย เพื่อประโยชน์สุข และความปราศจากทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังหลงทางผิดอยู่ เพราะมนุษย์เรานี้ แม้จะมีความรู้และสติปัญญาปราดเปรื่องทางโลกสักเพียงใด ถ้าไม่พยายามศึกษาให้ถูกทาง เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์และเหตุของทุกข์ว่ามี

ประการใดบ้าง เขาก็ย่อมจะไม่สามารถที่จะเข้าใจลักษณะของทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์ได้แจ้งชัด **เมื่อไม่ศึกษาและฝึกปฏิบัติให้เห็นผลจริงและเกิดปัญญาอย่างแท้จริง ก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาชีวิตของตนให้พ้นทุกข์จริง ๆ ได้ เพราะความไม่รู้จักตัวทุกข์จริง ๆ และเหตุที่แท้จริงของทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และหนทางดับทุกข์** เป็นต้น

การเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้ จึงสามารถช่วยกำจัดความมืดหรือ **อวิชชา** ที่ปิดบังปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะช่วยให้ได้ทั้งรู้ ทั้งเห็น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงควรที่สาธุชนจะเจริญให้มาก และ **ประการที่สำคัญก็คือ เป็นทางช่วยป้องกันและแก้ปัญหาเด็กวัยรุ่น และปัญหาอาชญากรรมได้อีกทางหนึ่งด้วย** เมื่อท่านผู้ฟังเข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอให้ตั้งใจเจริญภาวนาต่อไปนะครับ

วิธีปฏิบัติภาวนา

เมื่อท่านทั้งหลายได้ตั้งใจสมาทานศีล และเจริญภาวนาธรรมเพื่อความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจอยู่เป็นนิจแล้ว ก็จงหมั่นระลึกถึงบุญกุศลดังกล่าวบ่อย ๆ เนือง ๆ การระลึกถึงบุญกุศลจากการสมาทานศีล ได้ชื่อว่า **"สีลานุสติ"** การระลึกถึงคุณพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ดีแล้ว มีศีลเป็นเบื้องต้น สมาธิเป็นท่ามกลาง และปัญญาในที่สุด เพื่อกำจัดอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป ได้ถึงซึ่งความสุขด้วยความสงบ หรือบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ชื่อว่า **"ธัมมานุสติ"**

ระลึกที่ไหนล่ะ ? ก็ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั่นแหละ เมื่อใจกับกำเนิดเดิมประกอบกันถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือ**ดวงปฐมมรรค** ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

สำหรับท่านที่ยังไม่ได้เห็นดวงปฐมมรรค ก็อย่าได้ท้อใจ ตั้งใจเพียรพยายามต่อไป เมื่อถึงเวลาก็ได้เห็นเอง ฉะนั้นทุกท่านจงพยายามตั้งจิตตั้งใจให้ดี สลัดความวิตกกังวลหรือความฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวทั้งหลายให้หมดไปจากใจ วางภารกิจทางกายแล้ว ก็นั่งในท่าขัดสมาธิแล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ เหลือบตากลับขึ้นเหมือนคนใกล้จะตายเพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วให้ความเห็นกลับเข้าข้างในรวมใจไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกาย พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกาย เหนือระดับราวสะดือ ๒ นิ้วมือตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกพอดี แล้วบริกรรมภาวนานึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสอยู่นั่นแหละ ภาวนาไปร้อยครั้งพันครั้งไปเรื่อย "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่น อย่าให้บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคลาดจากกัน

พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็จะเห็นเป็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกาย เมื่อเห็นใสชัดขึ้นอย่างนี้แล้วก็ ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง นั่นเสีย แล้วให้รวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ ก็จะถูกดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือดวงปฐมมรรค ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

หยุดในหยุดลงไปที่ดวงปฐมมรรคนั้นต่อไปอีก จะเห็นมีจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวง ให้แตะใจเบา ๆ ลงไปที่จุดเล็กใสนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงธรรมนี้ก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใหม่ใสละเอียดกว่าเก่า ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ คือดวง**ศีล** หยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงศีลนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น **ดวงสมาธิ** หยุดในหยุดลงไปในกลางดวงสมาธิ ก็จะเห็น **ดวงปัญญา** ใสสว่างยิ่งขึ้นไปอีก หยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น **ดวงวิมุตติ** หยุดในหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ก็จะเห็น **ดวงวิมุตติญาณทัศนะ** เป็นดวงใสละเอียดยิ่งนัก ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางวิมุตติญาณทัศนะนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงนั้นก็จะว่างหายไป และจะปรากฏเห็น **กายละเอียด** หรือ **กายฝัน** ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ กายนี้เองที่เวลาเราหลับแล้วฝันไป หรือเวลาที่จะตายก็จะไปเกิด โดยตกศูนย์ลงไปยังฐานที่ ๖ ตรงราวสะดือพอดี แล้วเปลี่ยนสภาพเป็นดวงธรรมที่ทำให้เกิดในภูมิใหม่ผุดลอยขึ้นมายังฐานที่ ๗ อีกครั้งหนึ่ง จึงจะตกศูนย์ไปยังฐานที่ ๖ แล้วออกไปตามฐานที่ ๕ ที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ ที่ ๑ ตามลำดับ เพื่อไปเกิดในภูมิหรือภพใหม่อีกต่อไป

เมื่อถึงกายมนุษย์ละเอียดนี้แล้ว ก็ให้ท่านรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ด้วยวิธีน้อมใจเข้าสู่กลางของกลาง ก็จะเห็นดวงธรรม แล้วก็ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะ ตามลำดับ และเมื่อหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางวิมุตติญาณทัศนะ ดวงนี้ก็จะว่างหายไปอีก และจะปรากฏเห็น **กายทิพย์หยาบ** และ**กายทิพย์ละเอียด**ต่อไปตามลำดับ ใสละเอียด

ประณีต โตกว่า และมีรัศมียิ่งกว่ากายมนุษย์ละเอียด ผุดลอยขึ้นมาแทนที่

ด้วยวิธีน้อมใจเข้าสู่ศูนย์กลางกายทิพย์ละเอียด ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะ ก็จะถึงกาย**รูปพรหมหยาบ** และ **รูปพรหมละเอียด** ตามลำดับ ใสละเอียด ประณีต มีขนาดโตและรัศมีสว่างกว่ากายทิพย์

น้อมใจเข้ากลางของกลางกายรูปพรหมละเอียด ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะต่อไปตามลำดับ ก็จะถึงกาย**อรูปพรหมหยาบ** และ **อรูปพรหมละเอียด** ตามลำดับอีก ใสละเอียด มีรัศมีสว่าง และขนาดโตกว่ากายพรหม

หยุดในหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางกายอรูปพรหมละเอียด เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ผ่านดวงธรรม ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ ก็จะถึง**กายธรรมโคตรภูหยาบ** และ **กายธรรมโคตรภูละเอียด** ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปแก้ว เกตุดอกบัวตูม ใสละเอียด และมีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากายแรก ๆ ที่แล้วมา ดวงธรรมจะขยายเต็มส่วนหน้าตักและความสูงขององค์พระ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ขนาดเล็กประมาณสักคืบหนึ่ง ขนาดโตเกือบ ๕ วา

กายนี้เองคือ **ธรรมกาย** ตรงกับพุทธบาลีที่ว่า **ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ "เราตถาคต คือธรรมกาย"** แต่กายธรรมโคตรภูนี้ยังอ่อนอยู่ จักต้องดำเนินต่อไปอีก คือ

รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายธรรมโคตรภูละเอียด เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ต่อไปอีก ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ ก็จะเห็น **กายพระโสดาหยาบ** และ

กายพระโสดาละเอียดต่อไปอีก ใสละเอียด และมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้น ขนาดของดวงธรรม หน้าตักและส่วนสูงถึง ๕ วา

ใจหยุดลงไปในศูนย์กลางกายพระโสดาบันละเอียดต่อไปอีก เข้ากลางของกลางๆๆ ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ พอถูกส่วนเข้าก็ถึงกาย**พระสกิทาคามีหยาบและพระสกิทาคามีละเอียด** ขนาดของดวงธรรม หน้าตักและส่วนสูงถึง ๑๐ วา

รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางพระสกิทาคามีละเอียดต่อไป ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะต่อไปอีก ก็จะถึง**กายพระอนาคามีหยาบและกายพระอนาคามีละเอียด** ตามลำดับ ขนาดของดวงธรรม หน้าตักและส่วนสูง ๑๕ วา

น้อมใจเข้ากลางของกลางกายพระอนาคามีละเอียดต่อไปอีก ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะต่อไปอีก ก็จะถึง**กายพระอรหัตหยาบและพระอรหัตละเอียด**ตามลำดับ เมื่อหยุดในหยุดเข้าไปในกลางของกลางกายอรหัตละเอียดต่อไปอีก ก็ยิ่งจะถึง**พระอรหัตในอรหัตที่ละเอียด ๆ** ต่อไปอีก ผุดซ้อนขึ้นมาไม่ขาดสาย เป็นเถา เป็นชุด เป็นชั้น เป็นตอน เป็นภาค เป็นพืชทีเดียว

ยิ่งกายละเอียด ๆ นี้ผุดขึ้นมามากเพียงใด ก็จะช่วยให้ธาตุธรรมใสละเอียดสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น อันเป็นผลให้เห็น จำ คิด รู้ และกาย ใจ จิต วิญญาณ ส่วนหยาบได้รับผลดีตามไปด้วย และถ้าจะยกวิปัสสนาขึ้นพิจารณา ก็จะเกิดปัญญารู้แจ้งได้มาก เพราะสามารถให้ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น

วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียดนี้ยังจัดอยู่ในขั้นสมถะ เพราะสามารถจะรู้เห็นได้แต่เพียงเรื่องราวของภพสามเท่านั้น ต่อเมื่อถึงกายธรรมตั้งแต่กายธรรมโคตรภูจนถึงกายอรหัตจึงเป็นขั้นวิปัสสนาภูมิ ดังจะได้อธิบายในคราวหน้าต่อไป

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ไม่ว่าท่านจะถึงธรรมกายแล้วหรือไม่ ให้พยายามรวมใจหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายอยู่เสมอเมื่อมีโอกาส สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายอรหัตที่ละเอียด ๆ องค์ที่สุดอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถทีเดียว จะเจริญภาวนาธรรมก็ดี ไหว้พระ สวดมนต์ก็ดี จะอุทิศส่วนกุศลหรือแผ่เมตตาก็ดี ตลอดจนอธิษฐานปรารถนาสิ่งใด ๆ ที่ชอบก็ดี ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นเสมอ แล้วก็จะเห็นผลด้วยตนเอง

ก่อนจะจบรายการภาวนา ขณะที่ทุกท่านรวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายอยู่ ก็ขอให้ทุกท่านรำลึกถึงบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ให้มารวมอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายนี้แหละ แล้วตั้งใจบูชาคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระสงฆ์เจ้า ทั้งในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคต ทุก ๆ พระองค์ ตลอดจนพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศผ่านไปยังคุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และญาติพี่น้องทั้งหลาย ตลอดจนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ฯ สมเด็จพระบรมราชชนนี สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ ผู้ปกครองและผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหารและตำรวจ ผู้รักษาพระพุทธศาสนา

และวิชชาธรรมกาย เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ ขอให้กุศลผลบุญนี้จงช่วยประคับประคองท่านและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้มีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว ให้สิ้นอาสวะกิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุมรรค ผล นิพพาน และขอจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรมีภัยซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย และขอจงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

ตอนที่ ๑๐ คุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย

เมื่อคราวก่อนที่กระผมได้มาพบกับท่านผู้ฟังในรายการเดียวกันนี้ครั้งที่ ๒ นั้น กระผมได้กล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้ว่า ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี มาวันนี้กระผมจะได้กล่าวถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรมตามแนวนี้อีกว่า **ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายด้วย** เพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้ได้ง่ายเข้า กระผมใคร่จะขอทบทวนไปถึงคำสอนของวิปัสสนาจารย์เมื่อคราวที่แล้ว ว่า

ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นั้นมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ดวงปฐมมรรค ซึ่งเป็นที่ประชุม "ธาตุธรรมละเอียด" จากกำเนิดเดิม และภายในดวงธรรมนี้จึงมีธาตุละเอียด มีลักษณะเป็นดวงกลมใสดวงเล็กๆ ซึ่งเรียกว่าศูนย์รวมทั้งหมด ๕ ศูนย์ หรือ ๕ ดวง คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ หน้า ธาตุน้ำ ขวา ธาตุดิน หลัง ธาตุไฟ และซ้าย ธาตุลม ตรงกลางอากาศธาตุ คือ วิญญาณธาตุ

ธาตุละเอียดจากกำเนิดเดิมนี้เองที่เป็นที่ตั้งของขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งสามารถจะเห็นได้ด้วยญาณธรรมกายว่า เป็นดวงกลมใสเล็กๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ และขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น จำ คิด และรู้ และเจริญเติบโตขึ้นมาเป็น กาย ดวงใจ ดวงจิต และดวงวิญญาณ

ธาตุส่วนละเอียดจากกำเนิดเดิมนี้เองที่ทำหน้าที่ควบคุมธาตุส่วนหยาบที่ประกอบกันขึ้นเป็นกาย อันมีของเหลว ของหยาบ – แข็ง

อุณหภูมิ อากาศและช่องว่างทั้งหลาย ให้อยู่ในสภาวะอันพอเหมาะ แต่ถ้ามีเหตุสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาทำให้ธาตุละเอียดเหล่านี้วิปริต แปรปรวน ก็ทำให้ไม่สามารถจะควบคุมธาตุส่วนหยาบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ธาตุส่วนหยาบที่ประกอบกันขึ้นเป็นกายจึงได้รับความกระทบกระเทือนด้วยทำให้เกิดความเจ็บไข้ ไม่สบายกายขึ้น และถ้าเหตุที่มากระทบนั้นรุนแรงจนถึงขั้นไม่สามารถจะควบคุมธาตุส่วนหยาบให้ทรงอยู่ได้แล้วก็ต้องแตกสลาย และเปลี่ยนสภาพกลับไปเป็นธาตุเดิมของมันต่อไป

สิ่งที่จะมากระทบธาตุละเอียด ก็มีทั้งฝ่ายพระหรือบุญกุศล ฝ่ายมารหรือบาปอกุศล และทั้งฝ่ายกลางๆ มากระทบแล้วไม่กระทบเปล่าๆ แถมยังกระจายไปยังธาตุธรรมส่วนกลาง คือ เห็น จำ คิด รู้ และส่วนหยาบ คือ กาย ดวงใจ จิต และวิญญาณอีกด้วย อุปมาดั่งสีย้อมผ้าที่เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็น สวม ซ้อน ร้อยไส้ ในเนื้อผ้าที่ถูกย้อมยังงั้นแหละครับท่านผู้ฟัง หรือเสมือนหนึ่งกองทัพที่เข้ายึดพื้นที่ได้ แล้วก็กระจายกำลังกันออกปกครอง แผ่ลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมืองฉะนั้น

ทีนี้จึงมีปัญญาหาว่า ธาตุธรรมส่วนละเอียดนี้ ถูกปกครองโดยฝ่ายใด ฝ่ายนั้นก็จะให้ผล ดลจิตดลใจและกาย วาจา ให้เป็นไปตามอำนาจของตน นี่แปลว่า **ธาตุธรรมส่วนหยาบนี้เป็นแต่เพียงหุ่นให้ฝ่ายบุญ หรือฝ่ายบาป หรือฝ่ายกลางๆ เชิดไปวันหนึ่งๆ เท่านั้นเอง**แหละครับ

เฉพาะ**ฝ่ายบุญกุศลหรือฝ่ายพระ** กล่าวโดยลำดับชั้น ได้แก่ การบริจาคทาน การสมาทานศีล และการเจริญภาวนา, ศีล สมาธิ ปัญญา, อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา, ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา,

โคตรภู พระโสดา พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหัต ถึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า **ส่วนฝ่ายบาปอกุศลหรือฝ่ายมาร** นั้น หมายถึงฝ่ายที่ขัดขวางหรือกีดกั้นบุญกุศล ๕ เหล่า ได้แก่ **กิเลสมาร** ทั้งสามตระกูลคือ โลภะ โทษะ และโมหะ **ขันธมาร** ได้แก่โรคภัย ไข้เจ็บทั้งหลาย **มัจจุมาร** คือความตาย **อภิสังขารมาร** คือผลบุญและบาปที่ปรุงแต่งสัตว์ให้ดี-เลว ประณีต กว่ากัน และ**เทพบุตรมาร** เป็นต้น อนึ่งกระผมใคร่จะขอทำความเข้าใจอีกสักนิด ที่ว่าผลบุญที่ปรุงแต่งสัตว์ที่นับเนื่องเข้าอยู่ในอภิสังขารมารนั้น หมายเฉพาะผลบุญที่ดึงหรือถ่วงมนุษย์ให้ติดอยู่กับโลก หรืออีกนัยหนึ่งคือผลบุญที่ให้ได้รับความสุขทางโลกแต่ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์จริงๆได้ เพราะยังจะเป็นเหตุให้วนเวียนอยู่ในไตรวัฏฏ์ คือ กิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์ และวิปากวัฏฏ์ เช่นความงาม ยศฐาบรรดาศักดิ์ และรวมทั้งโลกียฌานหรือโลกียทรัพย์อื่นทั้งหลาย เป็นต้น

เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่า **ธรรมทั้งหลายย่อมมีมาแต่เหตุ ไม่ว่าจะเป็นเหตุแต่ฝ่ายพระ หรือฝ่ายมาร หรือจากฝ่ายกลางๆ ถ้าจะพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปอีกก็จะเห็นมีเหตุในเหตุต่อๆ ไปอีก และเหตุในเหตุก็ยังจะมีต้นๆ เหตุ ต้นๆ ในต้นๆ ต่อๆไปอีก**

วิชชาธรรมกาย จะช่วยเปิดเผยให้เห็นความจริงเหล่านี้ได้เป็นอย่างดีทีเดียวละครับท่านผู้ฟัง เมื่อสามารถเข้าถึงต้นๆ เหตุได้มากเพียงใด ก็ย่อมจะสามารถแก้ไขที่ต้นๆเหตุนั้นให้ร้ายกลับกลายเป็นดีได้มากเพียงนั้น กล่าวคือ ถ้าผู้เจริญภาวนาเข้าถึงฝ่ายพระ ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ได้มาก

เพียงใด ธาตุธรรมส่วนละเอียดก็จะถูกปกครองโดยฝ่ายพระ หรือฝ่ายบุญให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น ก็จะเป็นผลให้เห็น จำ คิด รู้ สะอาดขึ้น และธาตุธรรมส่วนหยาบได้รับผลดีขึ้นด้วย และในขณะเดียวกันก็กำจัดความไม่บริสุทธิ์คือธาตุธรรมฝ่ายดำ หรือมารทั้งหลายให้หมดไปจากธาตุธรรมดังกล่าวโดยอัตโนมัติ

วิชชาธรรมกายช่วยให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น และทั้งสามารถช่วยแก้สิ่งร้ายให้กลับกลายเป็นดีดังที่ได้กล่าวมานี้ จึงนับเป็นวิชชาที่คมกล้าอย่างยิ่ง ให้ผลแก่ผู้เข้าถึงอย่างคุ้มค่า และแม้ผู้ปฏิบัติที่ยังเข้าไม่ถึง หากประกอบด้วยความศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เจริญให้มากแล้ว ก็จะได้รับผลในทางดีมากเช่นเดียวกัน เพราะการฝึกฝนทำใจให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้น ถูกทางเข้าถึงพระโดยผ่านปฐมมรรค ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติ-ญาณทัศนะ นั่นเอง จึงพลอยให้ได้รับผลจากฝ่ายพระ คือความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ เป็นการกำจัดธรรมฝ่ายบาปอกุศลหรือมาร เฉพาะอย่างยิ่งกิเลสมาร ที่คอยปิดกั้นทางบุญเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ และ**ขันธมาร** ที่เบียดเบียนสุขภาพอนามัย อันเป็นเหตุให้ไม่สบายกายต่าง ๆ ก็พลอยถูกกำจัดไปด้วยอานุภาพของพระและต้น ๆ ของพระโดยอัตโนมัติ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อจึงได้ย้ำนักหนาว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้น่ะสำคัญนัก ให้เอาใจไปจรดไว้ที่นั่นเสมอ ทุกอิริยบถเมื่อมีโอกาส ไม่ว่าจะในขณะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน หรือในขณะไหว้พระสวดมนต์ และอธิษฐานปรารถนาในสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย เพราะที่

ศูนย์กลางกายนี้มีอานุภาพยิ่งกว่าที่ใด ๆ ทั้งสิ้น การกระทำใจให้หยุดในหยุดลงที่นั่นจึงเป็นผลมาก พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้เคยกล่าวเนื่องในโอกาสคล้ายวันเกิดของพระเดชพระคุณท่าน เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ซึ่งบันทึกไว้โดยคุณแฉล้ม อุศุภรัตน์ มีข้อความตอนหนึ่งว่า

"ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพุทธรัตนะ ผู้เทศน์รู้จักเกือบ ๕๐ ปี (ตำราไม่มี) **โดยการค้นคว้าทางปฏิบัติ ดีที่สุดคือพระพุทธเจ้า แต่อ่อน ชั่วที่สุดคือมาร แข็งกว่าพระพุทธเจ้า ... วัดปากน้ำ ฯ ช่วยเหลือแก้คนป่วยไข้ให้หาย ไม่ต้องกินยา มารมันยอมให้คนไข้หาย แต่มันไม่ยอมแพ้ มันแพ้หลอก ๆ ตามวิสัยของมาร"**

ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้กล่าวเช่นนี้ ก็เพราะ **ถึงอย่างไรคนเราก็จะหนีความเกิด แก่ เจ็บ และตายไม่พ้น ตราบใดที่ยังอยู่ในความปกครองของฝ่ายมาร**

สมเด็จพระสังฆราชปุ่น ปุณฺณสิริ เมื่อสมัยที่ดำรงสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระวันรัต ก็ได้เคยนิพนธ์เรื่องเกี่ยวกับ **ชีวประวัติของพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ) และอานุภาพธรรมกาย** ให้แก่วัดปากน้ำ ฯ มีข้อความตอนหนึ่งว่า

"...หลวงพ่อว่า เมื่อได้ธรรมกายแล้ว ย่อมทำประโยชน์ได้หลายอย่าง ถ้าจิตเป็นกุศล แม้โรคภัยไข้เจ็บก็ช่วยแก้ได้ ในเมื่อโรคนั้นยังไม่ถึงขั้น อเตกิจฉา (คือแก้ไขไม่ได้แล้ว)

การใช้ธรรมกายแก้โรค หลวงพ่อเคยพูดว่าแก้ได้จริง ถ้าได้ประกอบกันทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายแก้และฝ่ายเจ้าทุกข์ มี

ความเชื่อมั่นคง กล่าวคือต้องเรียนพระกรรมฐานปฏิบัติธรรมด้วย เพื่อให้กระแสจิตเชื่อมถึงกัน ลักษณะนี้มีหวังมาก ที่ไม่ได้ผลก็เนื่องด้วยผู้เจ็บไม่พยายามทำพระกรรมฐาน ทางเชื่อมไม่ถึงกัน... ท่านพูดว่า ที่หายก็มีมาก ที่ไม่หายเพียงแต่บรรเทาเป็นครั้งคราวก็มี"

นี่แหละครับท่านผู้ฟังที่เคารพ ที่กระผมเรียนว่าการเจริญภาวนาธรรมช่วยส่งเสริมสุขภาพกายด้วย จึงขอท่านผู้ฟังทั้งหลายจงเพียรฝึกปฏิบัติต่อไป ก็จะรู้ผลได้ด้วยตนเอง ต่อแต่นี้ไปก็ขอให้ตั้งใจเจริญภาวนาต่อไปนะครับ

(สอนภาวนาซ้ำครั้งที่ ๙)

ภาคผนวก

วิธีบูชาพระของขวัญ พระผงธรรมขันธ์ และพระพุทธรูปธรรมกายจำลอง

ก่อนอื่นท่านสาธุชนผู้ได้พบและมีพระของขวัญที่พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) ได้สร้างขึ้น เพื่อแจกแก่ผู้มาทำบุญถวายปัจจัยสร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรมก็ดี หรือพระผงธรรมขันธ์ที่ทางวัดปากน้ำได้จัดสร้างขึ้นเพื่อแจกแก่ผู้ทำบุญบำรุงวัดก็ดี หรือพระพุทธรูปธรรมกายจำลองที่คณะกรรมการบริหารธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ฯ จะได้สร้างขึ้นเพื่อสมนาคุณแก่ผู้ทำบุญช่วยในการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติก็ดี โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า

วัตถุประสงค์สำคัญในการสร้างพระดังที่กล่าวนี้ขึ้น ก็เพื่อให้ผู้เป็นเจ้าของและญาติมิตรมีไว้สำหรับการเจริญพระกรรมฐาน คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ และสังฆานุสสติ เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ โดยทางศีล สมาธิ และปัญญา เป็นสำคัญ

ส่วนผู้ปฏิบัติบูชาดังกล่าวจะได้รับผลดี มีความสุขความเจริญและความสงบสุข ร่มเย็น ดังที่มีกิตติศัพท์ลือเลื่องมาแล้วนั้น ก็เป็นผลแต่การประกอบกรรมดี และละเว้นกรรมชั่ว ของผู้ปฏิบัติเอง ตามพุทธบาลีที่ว่า ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี ซึ่งแปลเป็นใจความว่า **"ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม"** โดยแท้

ความจริงในวัตถุประสงค์สำคัญข้อนี้ จะเห็นได้จากวิธีการสร้างพระของขวัญ ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ในหนังสือ **"วิชชามรรคผลพิสดาร"** เล่มที่ ๒ ฉบับพิมพ์

ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๑๙ ของวัดปากน้ำ หน้า ๑๓๖ ซึ่งมีข้อความตอนหนึ่งว่า

"...หากจะมีใครนำพระนี้ไปใช้ป้องกันตัวหรือทำการอื่นใดที่เป็นความทุจริตคิดมิชอบแล้วไซร้ ก็ให้พระช่วยบังคับกลับจิตใจคนเหล่านั้นให้หันกลับมาสู่ความดี เลิกประพฤติชั่วเสีย ถ้าไม่เลิกพระก็จะลงโทษบุคคลผู้นั้นโดยสมควรแก่ความผิด และขอให้บรรดาลาภผลทั้งหลายจงบังเกิดมีแก่ผู้ได้พบและมีพระไว้สักการบูชา จะไปทำมาค้าขายในที่ใด ก็มีแต่จะขายดีมีกำไร จะรับราชการหรือทำงานในหน้าที่การงานใดๆ ก็ดี จงมีแต่ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานนั้นๆ จะทำกิจการอันใดในทางที่ดีที่ชอบแล้ว ก็ขอจงสำเร็จผลตามความประสงค์ทุกประการ แม้ศัตรูหมู่พาลก็อย่าให้เข้ามาประทุษร้ายได้"

นี้เป็นเพียงข้อความตอนหนึ่งของการอธิษฐาน**สั่งและทับทวีวิชชารวมความศักดิ์สิทธิ์** ในการเจริญภาวนาเพื่อสร้างพระตามแนววิชชาธรรมกาย ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ และมีข้อสังเกตว่า การสร้างพระของวัดปากน้ำดังที่กล่าวมานี้ ไม่มีการปลุกเสกด้วยคาถาอาคมหรือแม้แต่พิธีพราหมณ์แต่อย่างใดเลย คงใช้วิธีการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายล้วนๆ โดยพระเดชพระคุณหลวงพ่อฯ และพุทธบริษัท ซึ่งเป็นศิษยานุศิษย์ของพระเดชพระคุณท่านผู้ถึงธรรมกายและสามารถเจริญวิชชาขั้นละเอียดๆ หรือมรรคผลพิสดารได้แล้วเท่านั้น

การอธิษฐานสั่งและทับทวีวิชชารวมความศักดิ์สิทธิ์ของผู้เจริญภาวนาและวิชชาดังกล่าวโดยตลอดจนครบไตรมาสโดยไม่ขาดตอนเลย

นั้น จึงบังเกิดผลดีแก่การปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตในทางโลกของผู้มีพระไว้ในครอบครองเป็นอันมาก

ในสมัยที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อยังมีชีวิตอยู่ ก่อนที่จะมอบพระของขวัญให้แก่ผู้ใด พระเดชพระคุณท่านจะต้องให้ผู้ที่มาขอรับพระฝึกปฏิบัติภาวนาก่อน จึงจะมอบพระของขวัญให้ไป พร้อมด้วยกำชับให้ผู้นั้นหมั่นเจริญภาวนาอยู่เสมอ อย่าให้ทอดทิ้ง "ธรรม" แล้วภายหลังต่อมาจึงได้พิมพ์คำแนะนำการปฏิบัติภาวนาแจกพร้อมกับพระให้แก่ผู้มาขอรับพระทุกคน และได้ถือปฏิบัติสืบต่อมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

เมื่อท่านทั้งหลายได้เข้าใจดังนี้แล้ว หากได้พบหรือมีพระดังที่ได้กล่าวนี้ ก็จงหมั่นปฏิบัติบูชา โดยเพียรพยายามละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ หมั่นประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา และใจ ชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว รักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา หรือกล่าวโดยรวมๆ ว่าเจริญภาวนาอยู่เสมอ ก็จะประจักษ์ในผลแห่งคุณความดีหรือบุญกุศลนั้นด้วยตนเอง

วิธีปฏิบัติบูชาพระของขวัญ พระผงธรรมขันธ์ หรือพระพุทธรูปธรรมกายจำนอง มีดังต่อไปนี้

ท่านจงน้อมใจของท่านให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายตัว (ดังจะได้กล่าวในตอนหลัง) นึกบูชาพระรัตนตรัยซึ่งเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นใดในโลกจะศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่า เสร็จแล้วจงพิจารณาพระของท่านให้จำได้ แล้วหลับตาน้อมองค์พระนั้นไปตั้งไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายตัว (โปรดดูวิธีการปฏิบัติภาวนาในรายการ "ธรรมสู่สันติ" ข้างต้น) แล้วให้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆๆ" พร้อมกับตรึกนึกให้เห็น

องค์พระนั้นให้เหมือนกับเห็นด้วยนัยน์ตาจริงๆ นึกหนักขึ้นก็เห็นชัดหนักขึ้นจนเห็นชัดแจ้งกับตาจริง ๆ การเห็นนั้นไม่ใช่ตามนุษย์หยาบ (ตาเนื้อ) เห็น แต่เป็น "ตาใน" หรือตาของ**กายมนุษย์ละเอียด** หรือ **กายฝัน** ซึ่งเป็นทิพย์เห็น เมื่อเห็นชัดแจ้งดังนั้นแล้ว ก็ต้องมองให้เห็นไว้เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ นั่งก็เห็น นอนก็เห็น ยืนก็เห็น หรือจะเดินก็เห็น

เมื่อทำให้เห็นอยู่เสมอดังนี้ พระท่านก็จะโปรดเรา ต่อแต่นั้นท่านจะปาฏิหาริย์นิรมิตองค์ของท่านให้โตออกไปบ้าง เล็กเข้ามาบ้าง แล้วเปลี่ยนเป็นสีต่าง ๆ ขาวเป็นเงินยวงบ้าง เป็นสีปรอทบ้าง เป็นสีทองคำบ้าง เป็นสีเหลืองต่างๆ บ้าง เป็นสีขาวสะอาดบ้าง เป็นสีแก้วมรกตบ้าง ขาวใสเหมือนเพชรบ้าง ใสเหมือนกระจกส่องเงาหน้าบ้าง

เมื่อเห็นได้ถึงขนาดนี้แล้ว อย่ายินดียินร้าย ทำใจให้เฉยเป็นอุเบกขาไว้ นึกว่านั่นเป็นปาฏิหาริย์ของพระท่าน ท่านโปรดเรา เราต้องเคารพระลึกถึงท่านเสมอ และให้น้อมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางองค์ท่าน จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงกลมใสแจ่ม ณ ที่ศูนย์กลางองค์พระนั้นก็ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงนั้นต่อไปอีก ก็จะเห็นดวงและองค์พระใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ขยายส่วนโตขึ้น และมีรัศมีสว่างขึ้นกว่าเดิม

ทีนี้ก็ให้จรดใจไว้อยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงใสแจ่มตรงศูนย์กลางกาย องค์พระนั้นไว้เรื่อย ให้เห็นอยู่ทุกอิริยาบถทีเดียว

เมื่อทำได้ดังนี้ชื่อว่าบูชาพระองค์ท่านด้วยคารวะอย่างยิ่ง ไม่มีการบูชาอื่นจะยิ่งไปกว่า ในชั้นนี้องค์พระท่านจะปาฏิหาริย์จนเต็มส่วน

ของท่าน ใสเหมือนแก้วหมดทั้งองค์งามไม่มีที่ติ ท่านจะประทับอยู่ที่ศูนย์กลางกายของเราตามเดิม แต่ประทับผินพระพักตร์ออกตามกายของเรา ที่ศูนย์กลางกายของเราเป็นที่ประทับของท่าน ใจของเราก็ต้องให้หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางองค์พระเหมือนกัน ให้เหมือนกับหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์

เมื่อเราเข้าถึงองค์พระดังนี้แล้ว ต้องการอะไรก็อาราธนาให้ท่านช่วย ต้องสำเร็จตามปรารถนา ต่างแต่ช้ากับเร็วเท่านั้น หรือทันใดนั้นก็ได้ เมื่อเราหัดทำใจให้เข้าถึงองค์พระได้ชำนิชำนาญคล่องแคล่วดังนี้แล้ว ในเมื่อเราจะไปทางบกก็ดี ทางน้ำก็ดี ทางอากาศก็ดี หรือจะไปในที่ใดที่หนึ่งก็ดี หรือมีเหตุการณ์บังเกิดขึ้นโดยปัจจุบันก็ดี เราก็จะอาราธนาให้ท่านช่วยได้ทันท่วงที ถ้าเรารับราชการ ขอให้การรับราชการของเราราบรื่นเรียบร้อย ไม่เป็นที่สะดุดตาสะดุดใจผู้หลักผู้ใหญ่ถ้าเราค้าขาย ขอให้การค้าขายของเรา ให้ซื้อง่ายขายคล่องกำไรงามถ้าเราทำนา ทำสวน ทำไร่ ทำกิจการใดๆ ขอให้การกระทำนี้ได้ผลเกินควรเกินค่า ถ้าเราจะไปทางน้ำทางบก ขอให้ไปดีมาดีสวัสดีมีชัยในกาลทุกเมื่อ เทอญ ฯ

ขอให้ท่านทั้งหลาย บรรดาที่มาช่วยสมทบทุนในการก่อสร้างวัดและเผยแพร่การปฏิบัติด้วยกัน จงประสบแต่ความสำเร็จสมประสงค์ทุก ๆ ประการเทอญ ฯ

ปัฏฐินฐิปนคาถา[๑]

(หันทะ มะยัง ปัฏฐิะนะ ฐิะปะนะ คาถาโย ภะณามะ เส)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง เตนาเนนุททิเสนะ จะ
ขิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง ธัมเม โลกุตตะเร นะวะ

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้ เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งโลกุตตรธรรมเก้า ในทันที

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สังสาเร ปะนะ สังสะรัง

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อาภัพอยู่ ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร

นิยะโต โพธิสัตโตวะ สัมพุทเธนะ วิยากะโต
นาฏฐาระสะปิ อาภัพพะ- ฐานานิ ปาปุเณยยหัง

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโพธิสัตว์ผู้เที่ยงแท้ ได้รับพยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าแล้ว: ไม่ถึงฐานะแห่งความอาภัพ ๑๘ อย่าง

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง ระเมยยัง สีละรักขะเน
ปัญจะกาเม อะลัคโคหัง วัชเชยยัง กามะปังกะโต

ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้งห้า พึงยินดีในการรักษาศีล ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า พึงเว้นจากเปือกตมกล่าวคือกาม

ทุททิฏฐิยา นะ ยุชเชยยัง สังยุชเชยยัง สุทิฏฐิยา
ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เสเวยยัง ปัณฑิเต สะทา

[๑] สำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา, *คู่มืออุบาสกอุบาสิกา ภาค ๑–๒* (กรุงเทพฯ: หหส. จก. การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๔), หน้า ๓๙–๔๑.

ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทิฏฐิชั่ว พึงประกอบด้วยทิฏฐิที่ดีงาม ไม่พึงคบมิตรชั่ว พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ

สัทธาสะติหิโรตตัปปา- ตาปักขันติคุณากะโร
อัปปะสัยโห วะ สัตตูหิ เหยยัง อะมันทะมุฬหะโก

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ ความเพียร และขันติ พึงเป็นผู้ที่ศัตรู (กิเลสมาร) ครอบงำไม่ได้ ไม่เป็นคนเขลา คนหลงงมงาย;

สัพพายาปายุปาเยสุ เฉโก ธัมมัตถะ โกวิโท
เญยเย วัตตัตวะสัชชัง เม ญาณัง อะเฆวะ มาลุโต

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบาย แห่งความเสื่อมและความเจริญ เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรม ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไปไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้ ดุจลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น

ยากาจิ กุสะลา ม์ยาสา สุเขนะ สิชฌะตัง สะทา
เอวัง วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ มัยหัง ภะเว ภะเว

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้ จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภพ

ยะทา อุปปัชชะติ โลเก สัมพุทโธ โมกขะเทสะโก
ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ ลัทโธกาโส ภะเวยยะหัง

เมื่อใด พระสัมพุทธเจ้าผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วในโลก เมื่อนั้น ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย เป็นผู้ได้โอกาสแห่งการบรรลุธรรม

มะนุสสัตตัญจะ ลิงคัญจะ ปัพพัชชัญจุปะสัมปะทัง
ละภิต๎วา เปสะโล สีลี ธาเรยยัง สัตถุสาสะนัง

ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์ ได้เพศบริสุทธิ์ ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว เป็นคนรักศีล มีศีล ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา

สุขาปะฏิปะโท ขิปปา- ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง
อะระหัตตัปผะลัง อัคคัง วิชชาทิคุณะลังกะตัง

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก ตรัสรู้ได้พลัน กระทำให้แจ้งซึ่งอรหัตตผลอันเลิศ อันประดับด้วยธรรม มีวิชชา เป็นต้น

ยะทิ นุปปัชชะติ พุทโธ กัมมัง ปะริปูรัญจะ เม
เอวัง สันเต ละเภยยาหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมัน ติ

ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว; เมื่อเป็นเช่นนั้น ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉพาะตนอันสูงสุดเทอญ

(ผู้ปรารถนาเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็ดี อัครสาวก หรืออสีติมหาสาวก ฯลฯ ก็ดี ก็อธิษฐานเพิ่มเติมเอาตามที่ปรารถนาเทอญ)

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ ฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ ฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ ฯ

(อาราธนาศีล ๘ ก็แบบเดียวกัน ต่างแต่เปลี่ยน ปัญจะ เป็น อัฏฐะ เท่านั้น)

คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ ฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ ฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ ฯ

คำอาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ
กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ
สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง ฯ

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลังฯ

คำถวายของพระโดยทั่วๆไป

สุทินนัง วะตะเม ทานัง อาสวักขยาวหัง นิพพานัง โหตุ เม อนาคเต กาเล

คำแปล

ทานที่ข้าพเจ้าได้บริจาคไปแล้วดีนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าสิ้นอาสวะ และได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ในกาลข้างหน้า เทอญ

คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะจีวะระทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ (ว่า ๓ จบ)

คำแปล

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารนี้ แก่พระสงฆ์ฯ

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ นิพพานะปัจจะโย โหตุ

คำแปล

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์

จงรับผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข และบรรลุมรรคผลนิพพาน แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ นิพพานะปัจจะโย โหตุ

คำแปล

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข และบรรลุมรรคผลนิพพาน แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ

บทกรวดน้ำ (แบบย่อ)

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตโย

คำแปล

ขอส่วนบุญกุศลนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า และขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข

บทกรวดน้ำ (แบบโบราณ)

อมนา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจะริยูปะการา จะ มาตาปิตา จะ ญาตะกา
(นามผู้ที่จะอุทิศให้...) ปิยา มะมัง
สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ
พรัหมมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง
อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิเสนะ จะ
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง
เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว
อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา
มารา ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทโธ ทีปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

คำแปล

ด้วยผลบุญที่ข้าพเจ้ากระทำนี้ ขอพระอุปัชฌาย์ผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ไพศาล อีกทั้งอาจารย์ผู้ได้สั่งสอนข้าพเจ้ามา ทั้งมารดาบิดาและคณาญาติทั้งสิ้น ตลอดจนพระอาทิตย์พระจันทร์ และพระเจ้าแผ่นดินผู้เป็นใหญ่ในเอกเทศแห่งเมทนีดล และนรชนผู้มีคุณงามความดีทั้งหลายทุกถิ่นฐาน อีกท้าวมหาพรหมกับหมู่มารและท้าวมัฆวานเทวราช ทั้งเทพเจ้าผู้ฉกาจรักษาโลกทั้งสี่ทิศ และพยายมราชอีกมวลมิตรสหาย ทั้งผู้ขวนขวายวางตนเป็นกลาง และผู้เป็นศัตรูของข้าพเจ้าทุกๆ เหล่า จงมีความเกษมสุข นิราศภัย ขอบุญที่ข้าพเจ้ากระทำไว้ด้วยไตรทวาร จงบันดาลให้สำเร็จไตรพิธสุข ถึงความเกษมปราศจากทุกข์ คือพระอมตมหานฤพานโดยพลัน

อีกโสดหนึ่งนั้น ด้วยบุญกรรมนี้และอุทิศเจตนานี้ ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุทันทีซึ่งการตัดขาดตัณหาอุปาทาน ธรรมอันชั่วในสันดานจงพินาศไปหมดจนตราบเท่าถึงนิพพานสิ้นกาลทุกเมื่อเทียว แม้ว่าข้าพเจ้ายังท่องเที่ยวไปเกิดในภพใดๆ ก็ขอให้มีจิตซื่อตรงดำรงสติปัญญาไวชาญฉลาด ให้มีความเพียรกล้าสามารถขัดเกลากิเลสให้สูญหาย ขอหมู่มารเหล่าร้ายอย่าได้กล้ำกรายสบโอกาสเพื่อทำให้ข้าพเจ้าพินาศคลายเพียรได้ อนึ่งไซร้ พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งอันยิ่งอย่างประเสริฐ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันล้ำเลิศยิ่งประมาณ พระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันไพศาล และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันอุดมยิ่งประมาณของข้าพเจ้านี้ ด้วยอานุภาพอันอุดมดีพิเศษสูงสุดของพระรัตนตรัย ขออย่าให้หมู่มารได้โอกาสทุกเมื่อไป เทอญ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชวนพิมพ์
112-116 ถนนบริพัตร บ้านบาตร
กรุงเทพมหานคร โทร. 2810541
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ. 2519

จุดประสงค์ของพรหมจรรย์

ภิกษุทั้งหลาย ! พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีลาภสักการ และเสียงสรรเสริญเป็นอานิสงส์, พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอานิสงส์, พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิเป็นอานิสงส์, พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์;

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็เจโตวิมุตติอันไม่กำเริบ อันใดมีอยู่, พรหมจรรย์นี้ มีเจโตวิมุตตินั่นแหละเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย, มีเจโตวิมุตตินั่นแหละเป็นแก่นสาร, เจโตวิมุตตินั่นแหละเป็นผลสุดท้ายของพรหมจรรย์ แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต มหาสาโรปมสูตร มู.ม. ๑๒/๓๗๓/๓๕๒)